SUPER DIET

Le guide des plantes

L'ABC en 75 FICHES

Guide offert par les Laboratoires Super Diet et votre magasin

Découvrez les procédés de fabrication de vos produits !

Vos jus Bio SUPER DIET

Les fruits et légumes du champ à l'ampoule

Les jus Bio : notre célèbre Radis noir

Chez SUPER DIET, nous proposons des purs Jus ainsi que des Jus à base de concentrés de Fruit ou de Légume. Notre Jus de Radis noir est l'illustration d'un savoir-faire authentique, fabriqué depuis plus de 30 ans par la méthode traditionnelle de pression mécanique à froid.

La pression mécanique à froid : qu'est ce que c'est ?

C'est un procédé qui respecte le produit et garantit un pur jus Bio sans alcool, sans colorant, sans conservateur*. Notre Pur jus du Légume est obtenu uniquement par des moyens mécaniques, sans chauffage, excepté pour l'étape de stérilisation, ni dilution. Nous maitrisons le processus du champ à l'ampoule !

En effet, grâce à un partenariat avec un producteur de la région (Récolte solidaire), les légumes sont livrés directement sur notre site de production. Là, ils sont lavés, broyés et la pulpe obtenue est ensuite placée manuellement sur les machines de pressage. Le pur Jus est conditionné tel quel, sans ajout superflu*. C'est en 1974 qu'a eu lieu la 1ère extraction de notre pur jus.

Depuis, chaque année donne naissance à une nouvelle "cuvée" exceptionnelle !

Pur jus Bio de Radis noir par pression mécanique à froid

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Agriculture France

*conformément à la réglementation sur les purs jus

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ
WWW.MANGERBOUGER.FR

SUPER DIET

Vous souhaitez soutenir l'agriculture française ? Nous aussi...

La récolte solidaire : une démarche unique dans la profession

Fidèle aux engagements de notre fondateur René Haussin, SUPER DIET s'engage à construire de solides relations avec ses collaborateurs. En effet, nous proposons des contrats solidaires à nos fournisseurs : plus de 40% de nos matières premières Bio en coupés menus, poudres ou légumes frais, sont issues de ces contrats solidaires. Plus qu'un contrat, c'est un véritable partenariat. En échange de volumes fixes sur 3 ans, leur permettant de voir l'avenir sereinement, nos fournisseurs s'engagent à nous approvisionner en matières premières répondant aux exigences de nos cahiers des charges.

Avec SUPER DIET, faites le choix d'une marque qui partage vos convictions!

Rencontre avec M Cailleau, producteur de plantes Bio pour Super Diet

- ***La Bio-dynamie : autonomie et diversité***

La Bio-dynamie est une pratique agricole qui apporte de l'énergie aux sols, aux plantes, et indirectement, à l'homme. D'une part, certains de nos producteurs comme Monsieur Cailleau, Directeur de Cailleau Herbio, utilisent cette méthode en pulvérisant sur les sols des apports de préparations « bio-dynamiques » à base de compost animal et végétal, « l'homéopathie pour la terre ». D'autre part, ils se basent sur le calendrier lunaire pour planifier leurs semis, plantations et récoltes.

- ***Quels sont leurs savoir-faire?***

Ils sont restés des producteurs avant tout. Depuis toujours, ils produisent, récoltent et transforment eux-mêmes des plantes bio sur leurs terres.

Ils travaillent sur des exploitations autonomes et diversifiées (animaux, céréales, plantes médicinales), ce qui permet de produire des cultures variées avec des rotations longues (prairies bio 2 années, plantes médicinales bio 2 années, céréales bio 1 année...) et de réduire les adventices (mauvaises herbes). Ils récoltent leurs plantes de manière artisanale, c'est-à-dire à la main (c'est le cas pour la fleur du Souci bio par exemple) ou avec une simple faucille pour les plantes fragiles. Pour les plantes plus vivaces, ils utilisent une auto-chargeuse qui les coupe et les ramasse mécaniquement. Ils coupent ensuite nos plantes avec soin sans les hacher, ils les séchent à une température douce et dans un temps contrôlé de manière à ne pas les surchauffer, ni à les détériorer.

Pour vous, la garantie d'avoir un produit* :

Sans eau ajoutée — Sans conservateur
Sans alcool — Sans colorant

*conformément à la réglementation sur les purs jus

Vos extraits fluides Bio SUPER DIET
un concentré de nature

NOTRE expérience, VOTRE gage de confiance

Les extraits fluides Bio : 25 ans de savoir-faire.
Pour vous offrir *le meilleur de la nature* et extraire une partie des principes actifs, nous utilisons la méthode de "Décoction-Infusion".
Le choix d'une méthode neutre : un seul et unique solvant = l'EAU

LES 4 ÉTAPES DE FABRICATION DES EXTRAITS FLUIDES

Près de 40 MILLIONS c'est le nombre d'ampoules fabriquées chaque année dans nos ateliers

La décoction
Cette méthode permet d'extraire une partie des principes actifs des parties dures des plantes (Racine d'Harpagophytum ou écorce de Cannelle par exemple). Celles-ci sont plongées dans de l'eau portée à ébullition à une température constante de 100°C pendant 5 à 15 min.

L'infusion
Commune à toutes les plantes, cette étape est une immersion de la plante dans de l'eau à une température plus faible (80°C minimum), pendant 15 à 30 min.

- ***Les ampoules buvables, une forme pré-dosée***

Conditionnées en coffret de 10 à 30 unités, les ampoules peuvent être prises pendant 10 jours au minimum dans le cadre d'un programme renouvelable selon les produits, ou alors, de façon ponctuelle, dés que le besoin s'en fait sentir. Le verre dans lequel elles sont conditionnées est un matériau stable qui assure leur conservation.

- ***La qualité contrôlée à toutes les étapes de la fabrication***

Dès leur réception, toutes nos matières premières sont analysées par notre Service Contrôle Qualité afin de vérifier qu'elles correspondent bien aux exigences de nos spécifications.
Puis, tout au long de leur élaboration, du semi-fini au produit fini, d'autres contrôles sont réalisés. Le numéro de lot apposé sur nos emballages assure la traçabilité parfaite de nos produits*. Par ailleurs, Qualité France, organisme certifie les produits issus de l'Agriculture Biologique portant les logos AB et Bio Européen.

**conformément à la réglementation.*

Vous aimez savoir ce que vous achetez?

L'Equivalent en Plantes Sèches (EPS) : une indication claire de notre dosage

Un équivalent en plantes sèches correspond à la quantité de plantes sèches mise en œuvre dans la cuve pour fabriquer l'extrait, rapportée à la dose journalière, par exemple par ampoule buvable de 15 ml.

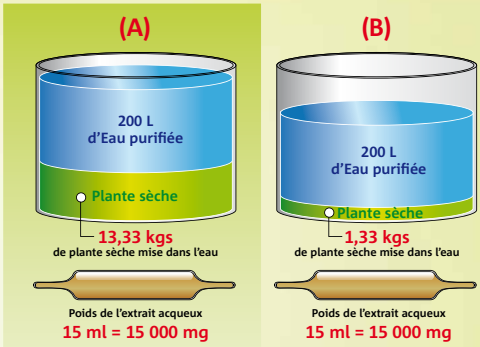
Chez SUPER DIET nous sommes engagés à vous fournir des formules adaptées et à le faire savoir.

C'est pourquoi sur l'emballage de nos Extraits Fluides, vous trouverez toujours la quantité de plantes accompagnée de l'indication "Equivalent en Plantes Sèches". Cette dose correspond à la quantité de plantes sèches qui est réellement utilisée pour la fabrication de nos Extraits.

1200 mg de Ginkgo Biloba Bio par ampoule = l'équivalent de 1200 mg de Ginkgo Biloba Bio séché mis en oeuvre pour fabriquer 1 ampoule.

NOTRE CONSEIL POUR BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES

SUPER DIET



En **poids d'extrait aqueux** (plantes + eau), les 2 ampoules buvables paraissent équivalentes. Or, les **quantités de plantes sèches** (plantes sans eau) mises en œuvre pour leur fabrication **sont totalement différentes :**

1 000 mg d'EPS
dans 1 ampoule buvable de 15 ml

100 mg d'EPS
dans 1 ampoule buvable de 15 ml

L'EPS (Equivalent en Plantes Sèches) de l'extrait fluide issu de la décoction-infusion **A** est **10 fois plus élevé** que celui de l'extrait fluide issu de la décoction-infusion B **pour une même ampoule buvable de 15 ml.**

1 ampoule buvable de l'extrait fluide (A)
= 10 ampoules buvables de l'extrait fluide (B) en EPS.

Exigez la qualité Super Diet !

Agriculture UE

Agriculture UE

Agriculture non UE

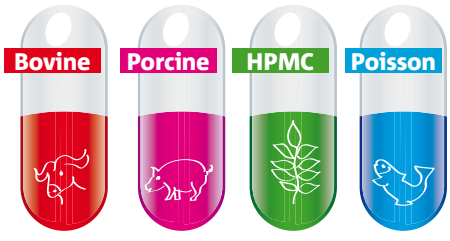
Vos gélules Bio SUPER DIET

Bio de la plante... ... à l'enveloppe !

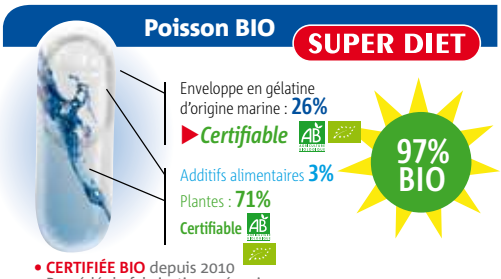
Une RÉVOLUTION dans le monde des gélules BIO !

Savez vous que l'enveloppe peut constituer jusqu'au quart du poids d'une gélule?
Toujours pour répondre à l'exigence de nos consommateurs, nos équipes ont travaillé pendant 2 ans en partenariat étroit avec notre fournisseur pour mettre à votre disposition la 1ère enveloppe de gélule d'origine marine certifiée BIO par Ecocert! Ceci pour vous offrir une gélule BIO à 97%.

3 critères ont été fondamentaux pour sélectionner cette enveloppe : l'origine de la gélatine, son mode de fabrication et sa certification BIO. Jusqu'en 2010, il n'existait en effet que 4 sortes d'enveloppes. L'enveloppe de poisson BIO est venue bousculer le monde des gélules.



- **NON BIO**
- **EXISTE EN BIO**
- **NON BIO**
- Appellation BIO autorisée pour le contenu de la gélule
- **NON BIO**



- **CERTIFIÉE BIO** depuis 2010
- Procédé de fabrication mécanique
- Utilisation des coproduits de la filière pêche

La gélule de poisson Bio : une utilisation durable des ressources

Utiliser cette gélatine a de nombreux avantages :

- Valoriser les coproduits de la pêche : cette gélatine provient de la peau des poissons habituellement jetée.
- Réduire son empreinte écologique : la pisciculture est reconnue comme une activité très peu polluante. De plus, la gélatine ne subit que des traitements physiques ou à base d'eau.

TOUJOURS PLUS DE BIO : faites le choix de la gamme de gélules Bio SUPER DIET

Agriculture UE/non UE | Agriculture UE/non UE | Agriculture UE/non UE | Agriculture UE/non UE | Agriculture UE/non UE | Agriculture UE/non UE | Agriculture UE/non UE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ
WWW.MANGERBOUGER.FR

Vos comprimés Bio SUPER DIET

Un minimum d'additifs alimentaires pour un maximum d'actifs

Un process unique vous garantissant une qualité répondant à des critères contraignants.

La débactérisation des plantes : un engagement qualité

Afin de vous apporter le meilleur des plantes, notre politique qualité nous amène à sélectionner très attentivement les matières premières pour garantir la qualité microbiologique, et, quand cela est possible, à utiliser des poudres de plantes BIO débactérisées. C'est un procédé qui permet de garantir la qualité microbiologique de nos plantes qui, en l'absence de traitements, sont plus vulnérables aux contaminations. Ceci n'altère en aucun cas la qualité des plantes proposées, bien au contraire!

L'intérêt des extraits concentrés Bio

Nos fournisseurs extraient les constituants actifs des plantes par immersion dans l'eau ou dans un mélange hydro-alcoolique. Les extraits obtenus sont ensuite filtrés et concentrés par évaporation. Cet extrait concentré subit une « atomisation », il est pulvérisé en fines gouttelettes pour passer de l'état liquide à l'état solide. La poudre résultante est ensuite comprimée dans nos ateliers de fabrication.

Notre but est de vous fournir la meilleure formulation et la plus pratique à consommer. En effet, 1g d'extraits concentrés peut être équivalent à 5g de poudre de plantes, ce qui diminue sensiblement la quantité de comprimés à avaler par jour. Ces extraits concentrés permettent aux consommateurs de profiter de produits répondant à des critères de qualité drastiques, avec un maximum d'actifs et un minimum d'additifs alimentaires.

VOTRE souhait = NOTRE objectif

Des produits au plus proche de la plante

Les additifs alimentaires, n'ont qu'un intérêt technique dans le processus de fabrication des comprimés. C'est pourquoi notre équipe de Recherche et Développement a optimisé notre fabrication en réduisant au maximum l'apport d'additifs alimentaires (30% maxi).

Pour répondre à la demande d'authenticité des consommateurs, nous privilégions les ingrédients alimentaires comme la gomme d'acacia ou l'amidon de riz.

Agriculture UE/non UE

Agriculture UE/non UE

Agriculture UE/non UE

SOMMAIRE

ACAI
page 12

ACEROLA
page 13

ALOE VERA
page 16

ARGOUSIER
page 19

CANNELLE
page 29

ECHINACÉE
page 38

GINSENG
page 46

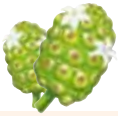
GOJI
page 47

GRENADE
page 48

MACA
page 55

MANGOUSTAN
page 56

MYRTILLE
page 60


NONI
page 61

PAMPLEMOUSSE
page 65

PAPAYE
page 56

SHIITAKE
page 76

THYM
page 36

AIL
page 14

GINKGO
page 45

HAMAMELIS
page 57

MARRONIER D'INDE
page 57

OLIVIER
page 62

VIGNE ROUGE
page 81

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

SOMMAIRE

ANIS VERT
page 18

ARTICHAUT
page 21

ASCOPHYLLUM
page 22

CHARDON MARIE
page 32

CURCUMA
page 36

DESMODIUM
page 37

FUMETERRE
page 44

HIMANTHALIA
page 50

MENTHE POIVRÉE
page 58

RADIS NOIR
page 70

RHUBARBE
DE CHINE
page 73

ROMARIN
page 74

TILLEUL
page 79

ANGELIQUE
page 17

AUBEPINE
page 23

ESCHSCHOLTZIA
page 39

HOUBLON
page 51

MILLEPERTUIS
page 59

PASSIFLORE
page 66

RHODIOLA
page 72

VALERIANE
page 80

SOMMAIRE

BARDANE page 25

CRANBERRY page 35

PENSÉE SAUVAGE page 67

SAUGE page 75

ALGUE LAMINAIRE page 15

BOULEAU page 26

BRUYERE page 27

CERISE page 31

FENOUIL page 40

FENUGREC page 41

FRENE page 42

FUCUS page 43

ORTHOSIPHON page 27

PISSENLIT page 68

PRELE page 69

REINE DES PRES page 71

THE VERT page 78

WAKAME page 82

BACOPA page 24

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

SOMMAIRE

CASSIS
page 30

HARPAGOPHYTUM
page 49

ORTIE PIQUANTE
page 64

CHLORELLA
page 33

LEVURE DE BIERE
page 53

LITHOTHAMNE
page 54

SPIRULINE
page 77

ARNICA
page 20

CAMOMILLE
page 28

CITRONNELLE
page 34

LAVANDE
page 52

ORANGE AMERE
page 63

AÇAÏ

Euterpe oleracea

Partie utilisée : Baie

Ses origines :

L'**Açaï** (famille des Aréca-cées) est un palmier exclusivement sud-américain. Avant même l'arrivée des premiers Européens en Amérique, les indigènes d'Amazonie consommaient traditionnellement les jeunes pousses et les baies rouge pourpre. Les guerriers en prenaient notamment pour entretenir leur forme.

Ses particularités :

De nos jours, l'Açaï est surtout cultivé au Brésil. Les précieuses baies d'Açaï poussent sur un palmier à 20 mètres du sol, principalement dans les terrains marécageux. L'açaï est une baie si fragile qu'il est impossible de la faire voyager en dehors du Brésil sous sa forme originelle car les baies se détériorent après seulement 24h. Pour conserver tous les bienfaits de ce superfruit, les baies sont congelées immédiatement après leur récolte pour ensuite être déshydratées.

Retrouvez l'ACAI chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Acérola - Argousier -
Cannelle - Açaï
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Açaï
90 gélules
de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

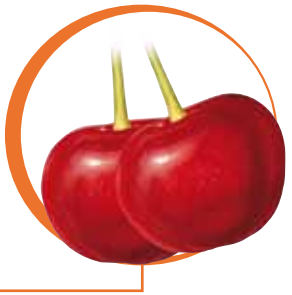
Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

ACEROLA

Malpighia punicifolia L

Partie utilisée : Fruit

L'Acérola est une source naturelle de Vitamine C



Ses origines :

Arbuste de la famille des Malpighiaceae, l'**Acérola** pousse naturellement dans les régions tropicales d'Amérique du Sud, notamment au Pérou et dans les forêts amazoniennes du Brésil et du Venezuela. Ce petit fruit rouge est appelé « cerise des Barbades » ou « cerise des Antilles » car il ressemble à s'y méprendre à une cerise.

Ses particularités :

Le fruit de l'Acérola est comestible, de goût acidulé et agréable. L'Acérola est l'un des fruits les plus riches en vitamine C. Sa teneur en vitamine C est bien plus importante que celle de l'orange.

Ses bienfaits :

L'Acérola est riche en Vitamine C, qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Le stress oxydatif est l'ensemble des mécanismes par lesquels l'oxygène ou des formes dérivées de l'oxygène provoquent des perturbations au niveau d'une cellule, d'un organe ou d'un organisme.

Retrouvez l'ACEROLA chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Ferments Lactiques
Lait de jument Acérola
10 sachets
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
Prenez 1 sachet par jour. Vous n'avez pas besoin d'être à jeun. Diluez le contenu du sachet dans une boisson (froide ou tiède) ou saupoudrez sur un yaourt. A conserver au sec à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

Retrouvez également l'Acérola 1000

Acérola 1000 BIO
24 comprimés
Agriculture UE / non UE
170 mg de Vitamine C / comprimé (156% des AJR)

Conseil d'utilisation :
1 x / jour

AIL

Allium sativum

Partie utilisée : Bulbe

L'Ail favorise le bien-être Cardio Vasculaire

Ses origines :

L'**Ail** est originaire de l'Asie centrale, mais il est cultivé partout dans le monde. C'est une plante bulbeuse, vivace et rustique dont le bulbe contient une dizaine de caïeux appelés gousses. Le mot ail viendrait du Celte « all » qui signifie chaud, faisant allusion au feu. Une légende raconte que l'ail et l'oignon poussèrent aux pieds de Satan quittant le jardin d'Eden !

Ses particularités :

On attribue à l'ail de nombreuses vertus tant dans l'art culinaire qu'en phyto. Plus de 1500 études sont à l'origine des connaissances scientifiques sur l'ail.

Ses bienfaits :

L'ail est reconnu pour ses propriétés protectrices du système cardio-vasculaire. Il aiderait également à réduire les dépôts de cholestérol et de triglycérides.

Retrouvez l'AIL chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Ail - Olivier -
Tilleul - Aubépine
150 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec des Oméga 3.

Oméga 3
120 capsules

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

ALGUE LAMINAIRE

Laminaria digitata

Partie utilisée : Thalle

L'Algue Laminaire est reconnue pour favoriser le drainage

Ses origines :

Présente de la Bretagne à l'Arctique, la **laminaire** est une algue brune poussant sur des rochers en ruban dont le thalle peut atteindre 3 à 4 mètres de long.

Sa collecte s'effectue de mai à octobre, par bateau à l'aide d'un bras hydraulique appelé «Scoubidou ».

Ses particularités :

Les algues sont notamment composées d'iode.

Appelée Kombu au Japon, elle y est très consommée. Elle est également très utilisée en thalassothérapie pour les enveloppements corporels.

Ses bienfaits :

L'Algue Laminaire est reconnue pour favoriser le drainage.

Retrouvez l'ALGUE LAMINAIRE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

DUO
Thé vert / Algues Laminaires
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE
150 µg d'Iode / ampoule

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec les tisanes Cellmine.

Cellmine Tisane BIO
20 sachets
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
Mettre un sachet dans une tasse, verser de l'eau frémissante et laisser infuser pendant 3 à 5 minutes.

ALOE VERA

Aloe barbadensis miller

Partie utilisée : Mucilage de la zone centrale de la feuille

En usage interne :

L'Aloe vera favorise le Bien-être général

En usage externe :

L'Aloe vera possède des propriétés Adoucissantes et Apaisantes

Ses origines :

L'**Aloe vera** est un arbuste de la famille des Liliacées. Originaire d'Afrique du Sud, l'Aloe vera a été utilisé depuis des siècles par de nombreuses civilisations, et ce, bien avant l'ère chrétienne : considéré comme une plante beauté par excellence, il était par exemple utilisé régulièrement par Néfertiti et Cléopâtre qui l'appliquaient en soins corporels.

Ses particularités :

Plante du désert, elle est résistante à la sécheresse grâce aux cellules de ses feuilles qui se gorgent d'eau. On tire de ses feuilles un gel, très utilisé de nos jours en cosmétique. Le jus est élaboré à partir du mucilage central des feuilles fraîches.

Ses bienfaits :

En usage interne, le jus d'Aloe vera est traditionnellement utilisé pour ses effets favorables sur la digestion. Il participe aux défenses naturelles. En usage externe, ses vertus apaisantes et adoucissantes en font une plante de tout premier ordre en cosmétique.

Retrouvez l'ALOE VERA chez SUPER DIET

Usage interne
Pur Jus d'Aloe Vera
20 ampoules BIO
Agriculture non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Usage externe
Gel fraîcheur à l'Aloe vera
CALMOFITOL Certifié BIO

Mode d'emploi :
Appliquer une noisette de gel sur les zones concernées et masser jusqu'à absorption. Renouveler l'application si nécessaire. S'utilise sur le visage et le corps.

Précautions d'emploi :
Ne pas avaler. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Eviter tout contact avec les yeux.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

ANGELIQUE

Angelica officinalis

Parties utilisées : Rhizome et racines

L'Angélique aide l'organisme en cas de situations défavorables

Ses origines :

L'**Angélique** ou « Herbe aux anges » (famille des Apiacées), plante bisannuelle ou semi-vivace, a vu le jour en Syrie et s'est rapidement répandue en Europe de l'Est et du Nord ainsi qu'en Asie. Elle a été naturalisée, dès le Moyen Âge ou tout au moins au début du XVIe siècle, en Islande, en Angleterre, en Écosse, en Hollande et en Laponie. On la cultive aujourd'hui en Europe.

Ses particularités :

Ses racines sont caractérisées par une huile essentielle fortement aromatique, ce qui leur donne cette odeur musquée si prononcée. Elle est aussi utilisée dans la fabrication de concentrés d'épices et de liqueurs amères à base de plantes (Chartreuse…). Pétioles et tiges sont utilisés également en pâtisserie et confiserie sous forme de fruits confits. C'est une spécialité de la ville de Niort depuis le XVIII^{e} siècle.

Ses bienfaits :

La racine d'Angélique est reconnue pour aider l'organisme à surmonter des situations défavorables.

Retrouvez l'ANGELIQUE chez SUPER DIET

Complément alimentaire

QUATUOR
Passiflore - Aubépine -
Angélique - Eschscholtzia
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Plutôt que de compter les moutons, veillez à manger léger le soir, à éviter les activités trop stimulantes comme les jeux vidéo, et à privilégier une marche douce ou une douche relaxante avant d'aller au lit. Effet garanti !

ANIS VERT

Pimpinella anisum

Partie utilisée : Semence

L'Anis Vert favorise la Digestion

Ses origines :

Plante annuelle qui croît dans tout le bassin méditerranéen, l'**Anis vert** est cultivé dans de nombreux pays. Les anciens grecs et Egyptiens vantaient déjà ses vertus, et au moyen âge, Platéarius soulignait son intérêt contre les indigestions.

Ses particularités :

L'odeur anisée typique de la graine est due à sa richesse en huile essentielle – près de 25%. Elle est abondamment utilisée en confiserie et dans les liqueurs.

Ses bienfaits :

L'anis vert aurait des propriétés carminatives. Elle favoriserait la réduction des flatulences, de l'aérophagie et des ballonnements. Elle est l'allié du fenouil contre ces désagréments intestinaux.

Retrouvez l'ANIS VERT chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Chardon Marie - Romarin - Fenouil - Anis vert
150 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme avec le Digiaflore.

Digiaflore
45 gélules

Conseils d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux personnes allergiques aux produits de la ruche. Un délai d'au moins deux heures doit être respecté entre la prise du charbon végétal et celle des médicaments.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

ARGOUSIER

Hippophae rhamnoides

Partie utilisée : Baie

L'Argousier est reconnu pour ses vertus Tonifiantes

Ses origines :

L'utilisation traditionnelle des baies d'**Argousier** remonte à l'Antiquité. Dès le Moyen-Âge, l'action astringente des fruits rouges d'Argousier a été reconnue. Leur emploi comme tonique est beaucoup plus récent puisque ces vertus n'ont été découvertes qu'au XXe siècle. En Chine, il existe des boissons pour sportifs à partir de cette baie et certaines furent le «breuvage officiel» des athlètes chinois au cours des Jeux olympiques de Séoul !

Ses particularités :

Cet arbuste épineux de la famille des Eléagnacées atteint au maximum 4m de haut, mais certaines variétés peuvent atteindre 20m. L'Argousier est répandu dans toute l'Eurasie et on le trouve en Chine, en Russie, en France, en Grande-Bretagne et jusqu'en Finlande.

Ses bienfaits :

Le jus d'Argousier contribue à limiter la fatigue passagère et à entretenir le tonus.

Retrouvez l'ARGOUSIER chez SUPER DIET

Complément alimentaire

QUATUOR
Acérola - Argousier -
Cannelle - Açaï
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Pour un vrai petit déjeuner vitalité, essayez la recette suivante : mixez ensemble 2 cuillères à soupe de jus d'argousier, 100 g de framboises ou fraises fraîches 1 pomme épépinée, 1/2 banane et 1/2 avocat bien mûr, et 1 cuillère à café de spiruline en poudre. Ajoutez si besoin un peu d'eau et dégustez en mâchant. Tonus assuré pour la matinée, sans coup de pompe !

ARNICA

Arnica montana

Partie utilisée : Fleur

La fleur d'Arnica est reconnue pour ses vertus Apaisantes

Ses origines :

L'**Arnica** est originaire des régions montagneuses de l'Europe et de la Russie. Elle est aujourd'hui présente dans l'ensemble des prairies d'altitude d'Europe. Ses propriétés bénéfiques sont connues depuis la nuit des temps. La fleur d'Arnica était traditionnellement utilisée dans de nombreuses préparations, procurant apaisement et douceur. Elle était également utilisée comme tabac, ce qui lui a valu le nom de Tabac des Vosges.

Ses particularités :

Les molécules d'hélénalines contenues dans la sommité sont en partie à l'origine des propriétés que l'on attribue à l'Arnica. La popularité de l'Arnica a d'ailleurs mis en péril l'espèce *Arnica montana* au point qu'il a fallu réglementer sa cueillette. Largement surveillée en France et en Allemagne, sa cueillette est désormais proscrite dans une partie de la Belgique.

Ses bienfaits :

La fleur d'Arnica (*Arnica montana*) est reconnue pour son action apaisante. Les substances actives contribuent à l'apaisement de perturbations cutanées locales et aident à la réparation des couches supérieures de l'épiderme.

Retrouvez l'ARNICA chez SUPER DIET

Crème à l'Arnica CALMOFITOL

Action choc apaisante
Application locale
Tube de 40 g
Certifié BIO

Mode d'emploi :
Appliquer localement la crème sur les zones concernées et masser jusqu'à absorption. Renouveler l'application si nécessaire. S'utilise sur le visage et le corps.

Précautions d'emploi :
Ce produit contient des huiles essentielles. Eviter le contact avec les yeux. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser chez l'enfant de mois de 3 ans. Risques d'allergies. Ne pas appliquer sur une peau irritée.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

ARTICHAUT

Cynara scolymus

Partie utilisée : Feuille

L'Artichaut favorise le Bien-être du Foie

Ses origines :

L'**Artichaut** (famille des Astéracées), originaire d'Afrique du Nord, est aujourd'hui cultivé en France (Bretagne par exemple où ils sont les plus gros). Apprécié depuis l'époque des Pharaons qui le présentaient en offrande à leurs dieux, il fut développé par les horticulteurs dès la jeune Renaissance italienne et introduit en France par les guerres d'Italie.

Ses particularités :

Lors de la première année de la pousse, apparaissent de très grandes feuilles, celles que nous utilisons. La deuxième année, la plante produit une tige robuste pouvant atteindre 1,50 m de hauteur et apparaît ensuite la fleur de l'Artichaut, partie que nous consommons comme légume. Les feuilles peuvent être soit pressées pour fournir un jus qui, concentré et purifié, est destiné à la préparation d'extraits divers, soit desséchées rapidement.

Ses bienfaits :

Ses vertus sont exploitées depuis le XVI^{ème} siècle. L'Artichaut est reconnu pour favoriser un bon fonctionnement du foie, et traditionnellement utilisé pour faciliter la digestion.

L'astuce culinaire :

Les préparations les plus simples avec l'Artichaut consistent à les manger crus ou simplement cuits à l'eau ou à la vapeur.

1. Commencez par ôter les bractées, communément mais par erreur appelées « feuilles », abîmées ou piquantes.

2. Coupez la base de la fleur et le haut des bractées. Frottez avec du citron pour révéler son goût.

3. Puis, selon la grosseur des Artichauts, comptez de 10 à 15 mn de cuisson dans de l'eau bouillante salée ou 40 à 45 mn à la vapeur sans pression.

Retrouvez l'ARTICHAUT chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Artichaut 20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
L'Artichaut est déconseillé aux personnes allergiques à l'Artichaut ou aux astéracées. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Radis noir - Artichaut
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Existe aussi en Extraits fluides et comprimés

ASCOPHYLLUM

Ascophyllum nodosum

Partie utilisée : Thalle

L'Ascophyllum favorise la Digestion

Ses origines :

Algue brune de la famille des Fucacées, on retrouve l'**Ascophyllum** le long des côtes rocheuses de l'Atlantique nord. Son thalle est composé de frondes en forme de lanières aplaties de 1 à 1,5 mètre parcourues par des nœuds remplis d'air servant de flotteurs et lui permettant de garder un port droit dans l'eau.

Ses bienfaits :

L'Ascophyllum contribuerait à l'inhibition des lipases pancréatiques, ce qui aiderait à réduire l'assimilation des lipides par l'intestin.

L'Ascophyllum est reconnu pour sa capacité à absorber l'eau et contribuerait ainsi à l'augmentation du volume des selles pour faciliter le transit. Modérateur d'absorption des lipides, on le recommande aussi pour aider à limiter le stockage des graisses dans l'organisme.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec le Charbon végétal.

Retrouvez l'ASCOPHYLLUM chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

TRIO
Ascophyllum -
Himanthalia -
Eau de mer
20 Ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie.

Charbon végétal
150 gélules

Conseil d'utilisation :
3 x / jour
avant et après le repas

Précaution d'emploi :
Un délai d'au moins deux heures doit être respecté entre la prise du charbon végétal et celle des médicaments. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

AUBEPINE

Crataegus laevigata / C. monogyna / C. oxyacantha

Partie utilisée : Sommité fleurie

L'Aubépine favorise la Détente

Ses origines :

L'**Aubépine**, parfois appelée « Épine blanche » (famille des Rosacées), est un arbrisseau épineux aux feuilles d'un vert brillant. De 2 à 5 mètres de haut, il peut vivre plusieurs centaines d'années. On trouve l'Aubépine dans les haies et les sous-bois de presque toutes les zones tempérées de l'hémisphère nord. Son premier usage fut sans doute alimentaire, car l'on retrouve des noyaux de ses fruits autour de sites d'habitations préhistoriques. Les médecins grecs et romains connaissaient déjà cette plante qui était très souvent associée à la Passiflore.

Ses particularités :

On reconnaît facilement l'Aubépine à ses jolies fleurs blanches au parfum agréable ainsi qu'à ses petits fruits rouges. La partie utilisée est la sommité fleurie qui comprend des fleurs et du bois. On utilise parfois uniquement la fleur, récoltée et séchée avant épanouissement, ou uniquement le fruit.

Ses bienfaits :

L'Aubépine contribue à la détente, à la relaxation et favorise un bon sommeil.

Elle est très souvent associée à la Passiflore.

Le conseil du Naturo :

Avez-vous pensé à respirer amplement lorsque vous êtes stressé ? Commencez par expirer lentement, restez quelques instants poumons vides, puis inspirez amplement mais lentement. Répétez plusieurs fois. L'effet est immédiat !

Retrouvez l'AUBÉPINE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Passiflore Aubépine
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Passiflore - Aubépine
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
2 x / jour
au cours des repas.

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

BACOPA

Bacopa monnieri

Partie utilisée : Feuilles

Le Bacopa stimule la mémoire et favorise une meilleure concentration

Ses origines :

Plante vivace rampante des marais et lieux humides poussant surtout en Inde, le **Bacopa** fait partie de la pharmacopée de l'Ayurveda, la science Indienne de la santé.

Ses bienfaits :

Le Bacopa aurait un effet positif sur une zone du cerveau : l'hippocampe, zone impliquée dans la mémoire à long terme. Le Bacopa contribue à l'amélioration de la mémoire, des facultés intellectuelles et de l'apprentissage.

Le conseil du Naturo :

Pour entretenir votre mémoire, consommez du poisson plusieurs fois par semaine et privilégiez les poissons gras, particulièrement riches en oméga 3. Buvez également beaucoup d'eau, car les cellules du cerveau en ont également besoin !

Retrouvez le BACOPA chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Bacopa
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
6 x / jour

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Retrouvez également le Bacopa dans notre complexe Ginkgo+ ampoule Bio

Ginkgo +
20 ampoules
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1 à 2x / jour

Précaution d'emploi :
Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

BARDANE

Arctium majus / A. lappa

Partie utilisée : Racine

La Bardane favorise la Beauté de la Peau

Ses origines :

La **Bardane** (famille des Astéracées) est une plante robuste fréquente dans les terrains incultes, de préférence calcaires, et au bord des chemins. Elle existe surtout en Europe. Elle a de très grandes feuilles ainsi que des fleurs pourpres qui rendent son identification très aisée.

Ses particularités :

Son nom populaire « l'herbe aux teigneux » illustre parfaitement l'utilisation traditionnelle de cette plante dans les problèmes de peau. Ses racines sont profondes et leur arrachage est difficile. Elles sont récoltées en automne si la plante est de première année, au printemps la deuxième année.

Ses bienfaits :

Véritable amie de la peau, la Bardane est considérée comme l'une des plantes beauté par excellence.

Retrouvez la BARDANE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

DUO
Bardane - Pensée sauvage
20 Ampoules BIO
Agriculture UE

Bardane - Pensée sauvage
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
2 x / jour

QUATUOR
Bardane - Pensée sauvage - Pissenlit - Carotte
20 ampoules BIO
Agriculture UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Bardane
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

BOULEAU

Betula alba / B.pendula

Partie utilisée : Feuilles / Sève

Le Bouleau favorise l'Elimination de l'eau

Ses origines :

Le **Bouleau blanc** ou « Arbre de la sagesse » (famille des Bétulacées) est un grand arbre pouvant atteindre 25m de haut, portant une belle écorce blanche et lisse, très répandu en Europe. On trouve les Bouleaux regroupés dans les bois à sols légers et siliceux et sur les coteaux sablonneux d'Europe tempérée.

Ses bienfaits :

Toutes les parties du Bouleau (feuilles, sève, écorce…) ont des vertus intéressantes, mais ce sont majoritairement les feuilles que l'on utilise. La feuille et l'ecorce du Bouleau (*B. alba*) sont reconnus pour favoriser l'élimination de l'eau et des toxines.

La Seve de Bouleau :

Récoltée au printemps, juste avant la montée des feuilles, la sève de Bouleau fraîche ressemble à de l'eau pure. Déjà au Moyen Âge, elle était connue pour dissoudre « pierre et gravelle », d'où son titre « l'arbre néphrétique d'Europe ». Les peuples d'Europe du Nord avaient l'habitude de prélever chaque année quelques litres de Sève de Bouleau pour préparer leur organisme aux changements de saison. Lorsqu'on scie, au printemps, une branche de l'arbre, elle peut fournir 4 à 5 litres de sève par jour, selon un procédé « de l'arbre à la bouteille » permettant la collecte et le conditionnement directement à partir de l'arbre.

Retrouvez le BOULEAU chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Bouleau
20 ampoules BIO
Agriculture France

Sève de Bouleau
20 ampoules BIO
Agriculture Finlande

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pissenlit - Bouleau
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé en cas de traitement avec des diurétiques, en cas de pathologies liées à la sphère gastro-intestinale, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

BRUYERE

Calluna vulgaris
Partie utilisée : Sommité fleurie
La Bruyère favorise l'Elimination

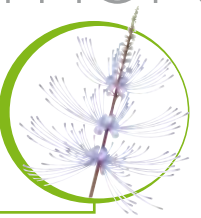
La Bruyère :

La **Bruyère** (famille des Ericacées) est un sous arbrisseau de 0,20 m à 1 m, ligneux, tortueux, très répandu dans toute l'Europe sur les sols siliceux et acides par manque de chaux. La Bruyère pousse spontanément dans les bois, les landes.

Ses bienfaits :

La Bruyère favorise les fonctions d'élimination de l'organisme.

ORTHOSIPHON



Orthosiphon stamineus
Partie utilisée : Feuille
L'Orthosiphon favorise l'Elimination rénale

L'Orthosiphon :

L'Orthosiphon ou «Thé de java » (famille des Lamiacées) est un arbrisseau d'Extrême Orient poussant notamment aux Indes et dans le Sud-Est Asiatique. Les feuilles sont récoltées pendant la courte période de floraison. C'est une plante vivace à feuilles opposées, irrégulièrement dentées, et aux fleurs blanches ou lilas.

Ses bienfaits :

Sa bibliographie l'indique comme diurétique et favorisant la fonction d'élimination rénale. Il est également reconnu pour favoriser le fonctionnement du foie.

Retrouvez la BRUYÈRE et l'ORTHOSIPHON chez SUPER DIET Complément alimentaire

DUO
Orthosiphon -Bruyère
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

CAMOMILLE

Chamaemelum nobile

Partie utilisée : Parties aériennes fleuries

La Camomille est reconnue pour ses vertus Apaisantes

Ses origines :

Originaire d'Europe du sud et de l'ouest, la **Camomille** (famille des Astéracées) pousse sur les terrains sablonneux au bord des étangs. Elle est depuis longtemps utilisée traditionnellement par nos ancêtres en tant qu'adoucissant cutané, et pour aider à réparer la peau des petits incidents du quotidien.

Ses particularités :

La Camomille est utilisée en cosmétique pour son pouvoir éclaircissant sur les cheveux. Elle est également conseillée pour adoucir les cheveux secs et cassants.

Ses bienfaits :

Les constituants polyphénoliques, les flavonoïdes, sont les principes actifs apaisants que l'on attribue à cette plante.

Retrouvez la CAMOMILLE chez SUPER DIET

Crème apaisante après moustiques CALMOFITOL

Action apaisante et rafraîchissante
Camomille - Orange amère - Lavande
Tube de 40 g
Certifié BIO

Mode d'emploi :
Appliquer une noisette de crème sur les zones concernées et masser jusqu'à absorption. Renouveler l'application si nécessaire. S'utilise sur le visage et le corps.

Précautions d'emploi :
Usage externe. Éviter les yeux et les muqueuses. Ne pas utiliser en cas d'allergies à l'un des constituants.

Astuce beauté

Décoction de Camomille pour éclaircir vos cheveux :

100 g de fleurs séchées de Camomille, 1 litre d'eau, 1 demi citron

1. Porter à ébullition l'eau et les fleurs séchées dans une casserole et maintenir à ébullition pendant 20 minutes. Ajouter le jus de citron.

2. Filtrer le mélange pour retirer les morceaux de fleurs.

3. Appliquer cette lotion sur vos cheveux 5 à 10 minutes après le shampoing.

4. Ne pas rincer les cheveux après l'application.

5. Laisser sécher la chevelure à l'air libre.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

CANNELLE

Cinnamomun verum

Partie utilisée : Écorce interne

La Cannelle favorise le Tonus

Ses origines :

La **Cannelle** (famille des Lauracées) est l'une des plus anciennes épices connues. On pense qu'à l'origine, elle était surtout employée pour ses effets bénéfiques sur la santé, mais également dans les cérémonies religieuses et les rites magiques. Les Chinois, qui en faisaient grand usage, cultivaient déjà une espèce de cannelier 2 500 ans avant notre ère. Introduite en Europe par les Romains, elle fût longtemps réservée aux nobles.

Ses particularités :

La Cannelle provient de l'écorce interne du cannelier. On prélève l'écorce des branches ou des jeunes pousses que l'on met ensuite à sécher après l'avoir dépouillée de son épiderme. En séchant, elle s'enroule sur elle-même, formant des bâtonnets friables ressemblant à des tubes. Le cannelier est aujourd'hui cultivé dans tous les pays bordant l'Océan Indien de même que dans les Antilles, au Brésil et en Guyane.

Ses bienfaits :

La Cannelle peut aider à retrouver du tonus, de l'énergie, et de la vitalité en cas de fatigue passagère.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant aux Multivitamines et minéraux.

Retrouvez la CANNELLE chez SUPER DIET

Complément alimentaire

QUATUOR
Acérola - Argousier -
Cannelle - Açaï
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Multivitamines et minéraux
150 gélules

Conseil d'utilisation :
3 x / jour
de préférence le matin

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

CASSIS

Ribes nigrum

Partie utilisée : Feuille

Le Cassis favorise le fonctionnement des Articulations

Ses origines :

Le **Cassissier** ou « Groseiller noir » (famille des Grossulariacées) est un arbrisseau touffu originaire des pays nordiques. Cultivé en France, particulièrement en Bourgogne, il est connu par son délicieux fruit, le Cassis, petite baie noire très odorante.

Ses particularités :

Il est surtout cultivé pour ses fruits en alimentaire. On utilise aussi bien les feuilles que les fruits pour leurs nombreuses propriétés.

Ses bienfaits :

Traditionnellement, on frottait les feuilles sur les piqûres d'insectes pour apaiser la douleur. On faisait aussi des cataplasmes de feuilles fraîches froissées pour les problèmes cutanés.

Le Cassis est reconnu pour son action bénéfique sur le fonctionnement des articulations. Il est traditionnellement utilisé pour favoriser leur mobilité et leur souplesse. Il est souvent associé au Frêne.

Retrouvez le CASSIS chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Cassis 20 ampoules BIO
Agriculture France

QUATUOR
Prêle - Frêne - Cassis - Harpagophytum
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

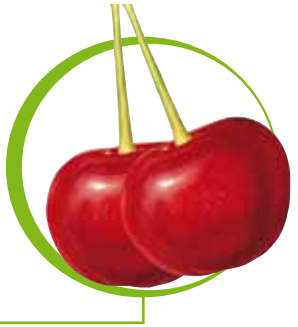
Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

CERISE

Prunus cerasus

Partie utilisée : Queue



Ses origines :

Le **Cerisier** aigre, comme l'indique son nom, est originaire d'Europe et d'Asie du Sud-Ouest. C'est un arbre fruitier ne dépassant pas les 8 mètres de haut, cultivé pour ses fruits.

Ses particularités :

Toutes les parties de la cerise peuvent être utilisées ! Les noyaux en coussins, la pulpe en usage culinaire et la queue en infusion.

Astuce beauté
la bouillotte naturelle

Plongez les noyaux dans de l'eau vinaigrée bouillante pour les nettoyer. Une fois sec, versez les dans une poche en tissu et cousez les extrémités. Placez la bouillotte au congélateur ou au four selon l'usage.

Retrouvez la QUEUE de CERISE chez SUPER DIET
Compléments alimentaires

Queue de cerise
20 ampoules
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Retrouvez également la Cerise dans la boisson Actimincyl

Actimincyl Boisson BIO
480 ml
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
45 ml par jour dans un litre d'eau

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. La reine des près contient des salicylates.
Toute démarche minceur doit se faire dans le cadre d'une alimentation équilibrée, accompagnée d'1,5 litre d'eau par jour et d'exercice physique régulier.

CHARDON MARIE

Silybum marianum

Parties utilisées : Semence et Parties aériennes

Le Chardon Marie favorise la Digestion

Ses origines :

Plante bisannuelle, mesurant de 30 cm à 1m50, le **Chardon Marie** se complait dans les terrains incultes, secs et rocailleux. Originaire du pourtour Méditerranéen, il doit son qualificatif marianum à la vierge Marie. Selon la légende, les marbrures blanches de la feuille correspondent aux traces du lait tombées du sein de Marie lorsqu'elle voulut protéger Jésus contre Hérode !

Ses bienfaits :

En soutenant le travail du foie, le Chardon Marie est reconnu pour contribuer au fonctionnement normal du système digestif. C'est donc l'allié idéal des repas trop copieux.

Retrouvez le CHARDON MARIE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Chardon Marie
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Chardon Marie 90 Gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseils d'utilisation :
6 x / jour

Précaution d'emploi :
Déconseillé en cas d'allergie aux plantes de la famille des Asteraceae. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

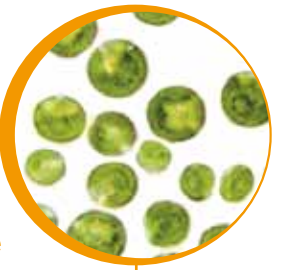
Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec Ferments lactiques.

Ferments Lactiques
+Fibres
10 sachets
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1 sachet / jour le matin à jeun

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

CHLORELLA



Chlorella vulgaris

Partie utilisée : Plante entière

La Chlorella est reconnue pour contenir de la chlorophylle

Ses origines :

Algue microscopique unicellulaire verte, la **Chlorella** est apparue il y a 2,5 milliards d'années !

Elle doit son nom et sa couleur au taux élevé de chlorophylle qu'elle contient (2,2%). Elle est intensément cultivée au japon et aux Philippines où elle est utilisée comme complément alimentaire

Ses particularités :

La Chlorella est très intéressante d'un point de vue nutritionnel. Elle est riche en protéines (59,7%) et apporte des acides gras (7,2%).

Retrouvez la CHLORELLA chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Chlorella
180 comprimés

Conseil d'utilisation :
6 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec le Charbon végétal.

Charbon végétal
150 gélules

Conseil d'utilisation :
6 x / jour
3 gélules avant le repas et
3 gélules après le repas

Précaution d'emploi :
Un délai d'au moins deux heures doit être respecté entre la prise du charbon végétal et celle des médicaments Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

CITRONNELLE

Cymbopogon nardus

Partie utilisée : Tige

La Citronnelle est connue pour son odeur fraîche et puissante

Ses origines :

Originaire d'Asie mais depuis très longtemps introduite et naturalisée dans tout le monde intertropical du fait de ses excellentes aptitudes aromatiques culinaires et médicinales, la **Citronnelle** est un ingrédient traditionnellement utilisé dans la cuisine du sud-est de l'Asie.

Ses particularités :

Les terpènes et flavonoïdes contenus dans l'huile essentielle contribuent à repousser les insectes.

Ses bienfaits :

L'huile essentielle de Citronnelle obtenue à base de tiges contribue à l'odeur fraîche et puissante de la Citronnelle et favorise la répulsion des insectes.

Retrouvez la CITRONNELLE chez SUPER DIET

Bracelets Citronnelle
CALMOFITOL 2 bracelets pratiques et résistants à l'eau, à action longue durée.

Mode d'emploi :
Ce bracelet à la citronnelle peut se porter à tout moment du jour et de la nuit au poignet ou à la cheville. Pendant un mois, la citronnelle se diffuse pour une action sur la durée.

Spray Citronnelle
CALMOFITOL
Frais - Puissant
Spray de 100 ml
Certifié BIO

Mode d'emploi :
Agiter avant emploi. Vaporiser abondamment sur le corps et masser délicatement jusqu'à absorption. Renouveler l'application si nécessaire.

Précautions d'emploi spray :
Ce produit contient des huiles essentielles. Eviter le contact avec les yeux. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans. Ne pas appliquer sur une peau irritée.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

CRANBERRY

Vaccinium oxycoccus / V. macrocarpon

Partie utilisée : Fruit

Ses origines :

La **Cranberry** ou « Canneberge » (famille des Ericacées) est une petite baie rouge intense portée par des arbustes à feuilles persistantes. Elle est originaire d'Amérique du Nord où elle pousse dans les tourbières, les marais, et les forêts de montagne. Ces baies peuvent être consommées fraîches bien mûres, en jus, en compote, seules ou adoucies par la pomme ou la poire, et comme accompagnement de la viande et de la volaille. Les qualités gustatives et nutritionnelles de ce fruit sont utilisées depuis des décennies par les Amérindiens. Ces derniers fabriquaient un gâteau de « survie » appelé Pemmican à base d'un mélange de Cranberries écrasées, de viande séchée et de graisse fondue.

Le saviez vous ?

La Cranberry (*V. macrocarpon*) est cultivée en tourbières creusées en cuvette qui sont inondées lors de leur culture. En effet, le fruit contient une poche d'air et remonte à la surface une fois détaché de l'arbuste. Les fruits sont ensuite rassemblés dans des filets géants par les producteurs équipés de cuissardes.

Retrouvez la CRANBERRY chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Cranberry - Reine des prés - Bruyère - Frêne
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1 à 2 x / jour

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux personnes allergiques aux dérivés salicylés.
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Cranberry - Reine des prés
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
L'emploi est déconseillé aux personnes souffrant d'allergie aux dérivés salicylés. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

CURCUMA

Curcumae longae
Partie utilisée : Rhizome
Le Curcuma est reconnu pour favoriser la Digestion

Le Curcuma :

Le **Curcuma** (famille des Zingibéracées) est un arbuste tropical vivace par son rhizome. Celui-ci est traditionnellement récolté après le dessèchement des parties aériennes, cuit dans l'eau, séché au soleil puis poli pour éliminer les restes des couches superficielles. Sa production a lieu principalement en Inde. Le rhizome de Curcuma est très utilisé comme épice : c'est un des principaux constituants des poudres de curry et de certaines moutardes.

Ses bienfaits :

Il est surtout reconnu pour contribuer au confort digestif et au bon fonctionnement du foie.

THYM

Thymus vulgaris
Parties utilisées : Fleur et Feuille
Le Thym participe au bien être respiratoire

Le Thym :

Le **Thym** ou « Farigoule » (famille des Lamiacées) est très utilisé comme épice et dans la fabrication de liqueurs. Ce sous-arbrisseau vivace, aromatique et très ramifié pousse spontanément sur les terrains secs et ensoleillés de la Provence. Son huile essentielle, est responsable de son odeur si caractéristique.

Ses bienfaits :

Le Thym est traditionnellement utilisé pour faciliter la digestion. Mais il est également reconnu pour participer au bien être respiratoire.

Retrouvez le CURCUMA et le THYM chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Curcuma - Thym
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous êtes enceinte ou allaitante, demandez l'avis de votre médecin. Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires, et aux enfants de moins de 12 ans.

Thym
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
4 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. Déconseillé en cas d'hypersensibilité aux plantes de la famille des Lamiacées. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

DESMODIUM

Desmodium adscendens

Partie utilisée : Feuilles

Le Desmodium favorise le fonctionnement Hépatique

Ses origines :

Le **Desmodium** (famille des Fabacées) est une plante herbacée rampante ou grimpante sur les troncs d'arbres. Elle est originaire des zones équatoriales d'Afrique et d'Amérique Latine. Les tribus de la forêt amazonienne utilisent aujourd'hui le Desmodium, qu'elles appellent AMOR SECO, comme elles l'ont toujours fait depuis des centaines d'années.

Ses bienfaits :

Le Desmodium favorise le bien-être du foie. Il contribue à la protection et au drainage du foie.

Le conseil du Naturo :

Si le foie, ou « le général des armées du corps », comme le nomme la médecine traditionnelle chinoise est fragile chez vous, veillez à réduire les graisses animales, le sucre et l'alcool. Vous endormir avec une bouillotte sur le foie le soir vous aidera à éliminer en douceur.

Retrouvez le DESMODIUM chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Desmodium
20 ampoules BIO
Agriculture non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Desmodium
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
6 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous suivez un traitement, demandez l'avis de votre médecin. Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

ECHINACÉE

Echinacea purpurea

Partie utilisée : Racine

L'Echinacée aide à soutenir les Défenses naturelles

Ses origines :

L'**Echinacée** (famille des Astéracées) est une plante herbacée, vivace, reconnaissable à ses fleurs en forme de pompon, composées de pétales rose brillant qui colorent les jardins de la mi-juillet jusqu'à la fin septembre. La dénomination du genre Echinacea dérive du mot grec « echinos », signifiant hérisson.

Les espèces d'Echinacées sont originaires d'Amérique du Nord. De nos jours, elles sont cultivées sous tous les climats tempérés, dans des endroits ensoleillés où le sol est riche et bien drainé. C'est en général après la troisième année de plantation que les racines sont arrachées en octobre. Elles sont alors triées, lavées puis séchées.

Ses particularités :

Trois espèces d'Echinacée font l'objet d'usages en Europe : angustifolia, pallida et purpurea.

L'Echinacée était utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord pour ses nombreuses vertus. Elles contiennent aussi une huile essentielle qui lui donne son odeur caractéristique.

Ses bienfaits :

L'Echinacée aide à soutenir les défenses naturelles.

Retrouvez l'ECHINACÉE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Echinacée
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Echinacée
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi : La plante Echinacée est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants. Déconseillée aux personnes allergiques, asthmatiques ou atopiques ainsi qu'en cas d'allergie aux plantes de la famille des Astéracées ou des Composées. Ne pas utiliser en cas de maladie systémique progressive, de maladies auto-immunes, de maladies des cellules sanguines, de prise de médicaments immunosuppresseurs. Demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Durée d'utilisation de 8 semaines maximum.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

ESCHSCHOLTZIA

Eschscholtzia californa

Partie utilisée : Partie aérienne fleurie

L'Eschscholtzia favorise la Relaxation

Ses origines :

L'**Eschscholtzia** ou « Pavot de californie » (famille des Papavacées) est une petite plante qui égaye très fréquemment nos jardins de ses corolles orangées. Elle est originaire de Californie, où elle colonise de vastes étendues, aussi bien sur les dunes côtières que dans les plaines et les vallées arides.

Ses bienfaits :

D'après sa bibliographie, les préparations à base d'Eschscholtzia favoriseraient la relaxation et amélioreraient la qualité du sommeil.

Retrouvez également l'Eschscholtzia dans notre complexe Zeniflore ampoule Bio. Une association de Passiflore, Rooibos, et d'un Elixir Floral de 5 plantes.

Retrouvez l'ESCHSCHOLTZIA chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Passiflore - Aubépine - Angélique - Eschscholtzia
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Zeniflore
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.

FENOUIL

Foeniculum vulgare dulce

Partie utilisée :

Bulbe ou Semences et parties aériennes

Ses origines :

Le **Fenouil** ou « Aneth doux » (famille des Apiacées) est originaire du bassin méditerranéen d'Europe Centrale, mais on le trouve aussi en Inde, Asie, Japon... Le soleil lui est indispensable.

C'est une grande plante vivace qui peut atteindre deux mètres. Elle est cultivée pour le renflement bulbeux et charnu de ses feuilles. Le Fenouil est aisément identifiable par ses feuilles, imbriquées les unes dans les autres, découpées en lanières filiformes, ses ombelles de fleurs jaune/vert et son odeur anisée très caractéristique.

En cuisine, c'est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles.

Ses particularités :

C'est son huile essentielle qui lui donne son odeur anisée si marquée. Le Fenouil peut revendiquer les mêmes indications que celui de l'Anis (traditionnellement utilisé dans les lenteurs à la digestion, etc)

Ses bienfaits :

Le Fenouil est reconnu pour contribuer au bon fonctionnement intestinal. Il participe au bien-être digestif en aidant à prévenir les gaz.

Le savoir-faire Super Diet :
L'extraction du Pur Jus de Fenouil a lieu dans nos ateliers entre Novembre et Décembre, en fonction des dates des récoltes. Dès son arrivée nous le pressons selon le procédé traditionnel de pression mécanique à froid entre 2 toiles pour extraire le maximum de son bulbe.

Retrouvez le FENOUIL chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

DUO
Fenouil - Menthe Poivrée
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Ne convient pas en cas d'hypersensibilité à l'Anéthol. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Thé vert - Fenouil
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux personnes de moins de 18 ans.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

FENUGREC

Trigonella foenum graecanum

Partie utilisée : Semence

Le Fenugrec est reconnu pour favoriser l'appétit

Ses origines :

Originaire des régions méditerranéennes, cette herbacée annuelle dresse sa tige jusqu'à 70 cm de hauteur. Ses gousses renferment 10 à 20 graines brunâtres en forme de petites cornes. Le **Fenugrec** était très commun dans la Grèce antique, d'où son nom, époque à laquelle les femmes faisaient cuire les graines dans du lait pour se donner de la fraîcheur.

Ses particularités :

Son odeur caractéristique est du à ses nombreux constituants volatils.

Ses bienfaits :

Le Fenugrec permet de favoriser l'appétit, lors des phases de convalescence par exemple.

Le saviez vous ?

Il existe 2 autres espèces de Fenugrec. Le Kasuei methi (*Trigonella corniculata*) est cultivé en Inde où il sert de condiment. La Trigonelle bleue (*Trigonella caerulea*), quant à elle, est cultivée dans les Alpes et en Afrique du Nord. Séchée, elle est utilisée dans la recette du « Schabzieger », un fromage suisse et pour parfumer les pains dans le sud du Tyrol.

Retrouvez le FENUGREC chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Fenugrec
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
6 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous êtes diabétique, demandez un avis médical.
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec le Picolinate de Chrome

Picolinate de Chrome
150 gélules

Conseil d'utilisation :
1 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

FRÊNE

Fraxinus excelsior et / ou F. oxyphylla

Partie utilisée : Feuille

Le Frêne favorise l'Élimination rénale

Ses origines :

Atteignant souvent 30 mètres de haut, cet arbre majestueux préfère pousser seul sur un grand périmètre. Avec une longévité de près de 300 ans, il symbolise force et maturité. En l'appelant « colonne du ciel », l'écrivain Bernard Clavel avait bien décrit ce grand arbre.

Ses particularités :

La feuille de **Frêne** possède de nombreux composés qui lui confèrent ses propriétés diurétiques.

Le Frêne est aussi appelé « Quinquina d'Europe » pour ses similitudes avec l'arbuste équatorien.

Ses bienfaits :

Par ses différents constituants, le Frêne favorise la diurèse et facilite l'élimination des déchets, en particulier l'acide urique dont l'excès peut nuire aux articulations.

Il s'associe ainsi à merveille avec le Cassis et le Bouleau qui complètent son action.

Retrouvez le FRÊNE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Prêle - Frêne - Cassis - Harpagophytum
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec Artifortium comprimés.

Artifortium
40 comprimés

Conseil d'utilisation :
1,5 x / jour

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

FUCUS

Fucus vesiculosus

Partie utilisée : Thalle

Le Fucus favorise la sensation de Satiété

Ses origines :

Accrochée aux rochers des mers tempérées et froides de l'hémisphère Nord, cette algue présente un thalle dont les lames peuvent atteindre 1 mètre de long, parsemés de vésicules d'air, flottant à la surface de l'eau.

Ses bienfaits :

De par son origine marine, le **Fucus** est une source importante d'iode.

L'algue a des qualités gélifiantes : son volume augmente dans l'estomac pour engendrer une sensation de satiété plus rapidement.

Le conseil du Naturo :

Il convient de faire 3 repas équilibrés par jour, avec éventuellement une collation si besoin. Pensez à manger dans le calme et à bien mastiquer. Limitez les produits très gras et très sucrés, au profit des fruits et légumes, riches en fibres. Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec les Barres Actimincyl.

Retrouvez le FUCUS chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Fucus
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE
90 à 150 µg
d'Iode / 3 gélules

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Actimincyl BIO
Barres Hyperprotéinées
Caramel - Chocolat et Chocolat
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
prendre 1 barre comme en-cas au cours de la journée.

FUMETERRE

Fumaria officinalis

Partie utilisée : Parties aériennes fleuries

La Fumeterre favorise une bonne Digestion

Ses origines :

La **Fumeterre** ou « Fleur de terre » (famille des Fumariacées) est une plante herbacée annuelle à feuilles vertes, qui envahit les terrains cultivés en Europe et en Asie. Son nom, qui signifie « fumée de terre », serait dû au fait que le jus de la plante fait pleurer les yeux, comme la fumée. Il existe une cinquantaine d'espèces différentes, la plus connue étant *Fumaria officinalis*, la fumeterre officinale.

Ses particularités :

Déjà connue dans l'Antiquité (Galien lui-même la recommandait dans les obstructions du foie!), la Fumeterre est selon la tradition populaire, un stimulant biliaire : c'est « l'herbe à la jaunisse ». Autrefois, elle servait également à fabriquer une eau de beauté.

Ses bienfaits :

La Fumeterre contribue aux fonctions d'élimination de l'organisme, en particulier l'élimination rénale et urinaire. Elle est également traditionnellement utilisée pour favoriser le bien-être du foie et faciliter la digestion.

Les parties aériennes fleuries amélioreraient la sécrétion biliaire.

Retrouvez la FUMETERRE chez SUPER DIET

Complément alimentaire

Fumeterre 20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba

Partie utilisée : Feuille

Le Ginkgo biloba favorise la Circulation

Ses origines :

Le **Ginkgo biloba** ou « Arbre aux quarante ecus » (famille des Ginkoacées) est un arbre sacré des temples de l'Asie. C'est un véritable « fossile vivant » qui est resté identique depuis des millénaires.

Il s'est adapté à la pollution ; ainsi, il est le seul à avoir résisté aux retombées de la bombe atomique d'Hiroschima, et peut vivre plusieurs milliers d'années.

Ses particularités :

A l'état naturel, sa feuille, en forme d'éventail, contient de nombreuses molécules qui pourraient expliquer les très nombreuses indications du Ginkgo, notamment concernant la circulation.

Ses bienfaits :

Le Ginkgo biloba favorise une bonne circulation. Il est également reconnu pour favoriser le maintien des performances intellectuelles.

Retrouvez le GINKGO BILOBA chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Ginkgo Biloba
20 ampoules BIO
Agriculture France

QUATUOR
Rhodiola - Bacopa - Sauge - Ginkgo Biloba
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :

1x / jour

Ginkgo Biloba
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :

2 x / jour

Ginkgo Biloba
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :

3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :

Déconseillé aux personnes hypersensibles au ginkgo. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien en cas de prise simultanée d'anticoagulants ou d'antiagrégants plaquettaires. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

GINSENG

Panax ginseng

Partie utilisée : Racine

Le Ginseng est reconnu pour ses vertus Tonifiantes

Ses origines :

Le **Ginseng** (famille des Araliacées) qui signifie « racine (Gin) homme (jen) » doit son nom à la forme de sa racine qui ressemble vaguement à une silhouette humaine. Panax provient de Panacea, la fille d'Esculape, dieu de la médecine, et signifie « remède à tous les maux ».

Ses particularités :

Racine de vie portée au rang de «plante royale», le Ginseng mérite largement sa réputation. C'est en Chine, son pays d'origine, que sa culture est la plus favorable. La récolte des racines n'est pas effectuée avant plusieurs années car la teneur en ginsénosides, considérés comme les principes actifs de la racine, augmente avec l'âge de la plante. Ces racines sont un véritable concentré d'éléments vitaux.

Ses bienfaits :

Le Ginseng est connu pour favoriser la résistance de l'organisme tant sur le plan physique que sur le plan mental. Revitalisant général, le Ginseng contribue à consolider la résistance de l'organisme aux divers stress et d'améliorer les capacités intellectuelles, la concentration.

Retrouvez le GINSENG chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Ginseng
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Chaque ampoule apporte 20 mg de Ginsénosides

Retrouvez également le Ginseng dans notre complexe Ginseng - Gelée Royale - Acérola Bio en ampoules.

Agriculture UE / non UE

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux personnes allergiques aux produits de la ruche. Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

GOJI

Lycium barbarum

Partie utilisée : Fruit

Ses origines :

La baie de **Goji** est un petit fruit rouge ressemblant à une cerise allongée. D'origine tibétaine, il est cultivé principalement dans le sud-est de la Chine. La baie y est traditionnellement utilisée depuis des milliers d'années pour améliorer la santé dans son ensemble. En Chine, elle a été déclarée « trésor national » ; dans les récents jeux nationaux, elle serait devenue l'arme secrète des nageurs chinois pour se classer parmi les meilleurs et figurer dans l'équipe olympique.

Recette :
LE MUFFIN AU GOJI BIO

Ingrédients (8 personnes) : 250 grs de farine BIO, 3 cuillères à café rases de levure, 100 grs de sucre en poudre BIO, 3 pincées de sel, 25 cl de lait entier BIO, 1 œuf BIO, 75 grs de beurre fondu BIO, 100 grs de baies de Goji BIO

1. Préchauffez votre four à 200° C. Beurrez vos moules.

2. Dans un saladier, versez la farine, la levure, le sucre et le sel. Dans un autre récipient, mélangez le lait, l'oeuf et le beurre fondu.

3. Ajoutez le mélange liquide au mélange sec et mélangez juste assez pour incorporer la farine. Ajoutez les baies de Goji et mélangez très doucement.

4. Versez la pâte dans les moules à muffins et enfournez pendant 25 minutes. Laissez refroidir un peu avant de les démouler.

Retrouvez le GOJI chez SUPER DIET

Complément alimentaire

Jus de Goji
20 ampoules
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'anti-coagulants ou d'anti-agrégants plaquettaires.

GRENADE

Punica granatum

Partie utilisée : Fruit

Ses origines :

La **Grenade** (famille des Punicacées) est apparue d'abord sous la forme « pume grenate » en 1175. Le terme « grenade » a fait son apparition dans la langue française en 1314. Il vient du latin malum granatum qui signifie « fruit à petits grains ». L'actuel nom latin Punica vient de ce que les Romains appelaient également le fruit Punicum malum, littéralement « pomme punique », par allusion à l'ancienne Phénicie, où l'on entretenait de grands vergers de grenadiers.

Le Grenadier est un arbuste originaire du Moyen-Orient. Il peut atteindre 6 mètres de hauteur, et ses fruits, naissant sur les rameaux de l'année précédente, ont un diamètre de 7 à 12 cm. Ils sont rougeâtres et contiennent de nombreuses graines enveloppées d'une pulpe rose grenat, juteuse.

Ses particularités :

Aujourd'hui, le Grenadier est cultivé dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales sèches de l'Europe, de l'Afrique et de l'Asie, de même qu'en Amérique, depuis la Californie jusqu'au Chili. La mise en fruit n'intervient qu'à l'âge de 5-6 ans. La récolte a lieu au début de l'automne, avant complète maturité du fruit.

Le fruit est apprécié pour ses qualités décoratives, mais est également consommé frais et sous forme de jus. C'est en effet la pulpe du fruit qui est la matière première du véritable sirop de Grenadine !

Astuce :

Afin de bénéficier de ses bienfaits, il est important de bien choisir son fruit.

Tout d'abord une Grenade bien mûre doit émettre un son métallique lorsqu'on frappe sa peau. Ensuite, à dimension égale, choisissez le fruit le plus lourd, cela signifie qu'il est plus riche en jus.

Retrouvez la GRENADE chez SUPER DIET

Complément alimentaire

Grenade
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

HARPAGOPHYTUM

Harpagophytum procumbens

Partie utilisée : Racine secondaire

L'Harpagophytum favorise le fonctionnement des Articulations

Ses origines :

L'**Harpagophytum** ou « Griffe du diable » (familles des Pédaliacées) est une plante vivace, rampante, spécifique du Sud de l'Afrique. Le surnom « griffe du diable » lui vient de ses racines portant des crochets recourbés qui paraissent sortir de la terre. Ramenée au début du siècle en Europe par un médecin allemand, elle pousse en Namibie.

Ses particularités :

Ce sont les tubercules de la racine secondaire qui sont riches en principes actifs. Dans son pays d'origine, elle est traditionnellement utilisée pour favoriser le bien-être articulaire.

Ses bienfaits :

L'Harpagophytum est reconnu pour favoriser le bien-être des articulations, au niveau de leur mobilité et flexibilité.

Retrouvez l'HARPAGOPHYTUM chez SUPER DIET Compléments alimentaires

DUO
Prêle - Harpagophytum
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

QUATUOR
Curcuma - Cassis - Harpagophytum - Ortie
150 gélules BIO

Conseils d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous êtes enceinte ou allaitante, demander l'avis de votre médecin.

Existe aussi en gélules et comprimés

Harpagophytum
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
2 x / jour

Harpagophytum
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

HIMANTHALIA

Himanthalia elongata

Partie utilisée : Plante entière

Ses origines :

L'**Himanthalia** est une algue brune de la famille des Fucacées. Solidement fixée à son substrat par une base en forme de disque, elle croît par ses deux lames épaisses qui atteignent une longueur de 2 à 3 mètres.

Ses particularités :

C'est une algue comestible, aussi appelée « haricot de mer », au goût sucré salé, dont on peut récolter les extrémités que l'on coupe facilement entre 2 doigts. Préférez les algues jeunes et le plus souvent immergées.

L'algue BIO :

L'Himanthalia sélectionnée est certifiée Agriculture Biologique. Elle provient d'une zone certifiée Natura 2000 et l'eau de mer dans laquelle elle est cultivée est régulièrement contrôlée avec un mode de gestion inscrit dans une démarche durable.

Retrouvez l'HIMANTHALIA chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

TRIO
Ascophyllum -
Himanthalia -
Eau de mer
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec le Magnésium Marin.

Magnésium Marin
20 ampoules

Conseil d'utilisation :
max 1x / jour

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

HOUBLON

Humulus lupulus

Partie utilisée : Cône

Le Houblon favorise la Détente

Ses origines :

Le **Houblon** est une plante vivace, aromatique qui affectionne les lieux humides et frais de l'hémisphère nord, les sous-bois bien ombragés. Les feuilles ressemblent vaguement à celles de la vigne, ce qui lui donna le nom de vigne du Nord. Les fleurs femelles très mellifères plaisent aux abeilles.

Ses particularités :

Outre son utilisation dans le milieu brassicole, le remplissage des taies d'oreiller pour favoriser le sommeil est un usage courant dans les pays producteurs.

Ses bienfaits :

Le Houblon est surtout utilisé pour ses vertus sédatives qui facilitent le sommeil, ainsi que la détente. Il s'associe très bien avec la Valériane, la Passiflore, l'Aubépine ou encore l'Eschscholtzia.

Retrouvez le HOUBLON chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Houblon
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec le complexe BioSereine.

BioSereine
80 comprimés BIO

Conseil d'utilisation :
2 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. En cas de prise simultanée de médicaments à effet sédatif, demandez l'avis de votre médecin
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

LAVANDIN/ LAVANDE

Lavandula hybrida / Lavandula augustifolia

Partie utilisée : Fleur

Ses origines :

Venue de l'ouest du bassin méditerranéen, la **Lavande** était déjà utilisée par les Romains pour conserver le linge et parfumer les bains. En Provence, la Lavande fut utilisée dès le Moyen Âge, pour la composition de parfums et celle des médicaments, mais c'est à partir du XIXe siècle que la culture se développe. Le Lavandin (famille de Lamiacées) est une plante hybride résultant du croisement de la Lavande fine (française) et de la Lavande aspic (espagnole). L'essor de la production française d'huile essentielle de Lavande fine est lié à l'implantation de parfumeries dans la région de Grasse. La mise en culture organisée systématique du lavandin, dans les années 1950, prendra ensuite le relais.

Ses particularités :

Les huiles essentielles de Lavandin ont une composition intermédiaire entre celles de l'aspic et celles de la Lavande vraie. Elles sont traditionnellement reconnues pour leur caractère apaisant. L'huile essentielle deLlavande est reconnue pour ses vertus nettoyantes en usage cutané.

Ses bienfaits :

L'huile essentielle de Lavande est reconnue pour ses propriétés antibactériennes.

Retrouvez la LAVANDE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Mode d'emploi :
Appliquer une noisette de crème sur les zones concernées et masser jusqu'à absorption. Renouveler l'application si nécessaire. S'utilise sur le visage et le corps.

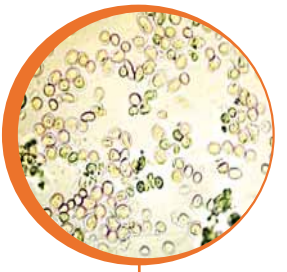
Crème apaisante
CALMOFITOL
Camomille -
Orange amère -
Lavande bio
Tube de 40 g
Certifié BIO

Précautions d'emploi :
Usage externe. Éviter les yeux et les muqueuses. Ne pas utiliser en cas d'allergies à l'un des constituants.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

LEVURE DE BIÈRE

Saccharomyces cerevisiae



Ses origines :

La **Levure de bière** est une colonie de champignons microscopiques appelés Saccharomyces cerevisiae. « Saccharo » signifie sucre, « myces » champignon, tandis que « cerevisiae » fait référence à cervoise, nom que l'on donnait autrefois à la bière.

Ses particularités :

Ces micro-organismes digèrent le sucre et l'amidon des céréales, et concentrent protéines (40 à 45%) et vitamines du groupe B : B1 12mg/100g, B2 4mg/100g et B3 37mg/100g)

Le conseil du Naturo :

De par sa richesse en éléments nutritifs, la Levure de Bière est un excellent complément alimentaire! Elle peut être prise par petits et grands, à toutes les étapes de la vie, sous forme de comprimés, gélules ou saupoudrées sur les aliments.

Retrouvez la LEVURE DE BIÈRE chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Levure de bière
150 gélules

Conseil d'utilisation :
2 à 3 x / jour

Retrouvez également la levure de bière dans notre complexe Digiaflore

Digiaflore 45 gélules

Conseils d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux personnes allergiques aux produits de la ruche. Un délai d'au moins deux heures doit être respecté entre la prise du charbon végétal et celle des médicaments.

LITHOTHAMNE

Lithothamnium calcareum

Partie utilisée : Plante entière

Le Lithothamne est utilisé pour son apport en Calcium

Ses origines :

De la famille des algues marines rouges, poussant sur des fonds rocheux de 15 à 20 m, on retrouve le **Lithothamne** surtout dans des mers agitées bénéficiant des effets oxygénants et purifiants du milieu environnant.

Ses particularités :

Le Lithothamne est particulièrement utilisé pour sa teneur en Calcium (29,5%).

Ses bienfaits :

Le lithothamne est utile en cas de besoins accrus de l'organisme en Calcium. En effet, le calcium contribue au maintien d'une ossature et une dentition normale, mais aussi à un métabolisme énergétique et une fonction musculaire normale.

Retrouvez le LITHOTHAMNE chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Calcium + Vitamine D
150 gélules BIO

Conseil d'utilisation :
4 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
Si vous êtes enceinte ou allaitante, demander l'avis de votre médecin.

Retrouvez également le Lithothamne dans Phytofemme Calcium

Phytofemme Calcium
60 comprimés

Conseils d'utilisation :
max 3 x / jour

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

MACA

Lepidium meyenii

Partie utilisée : Tubercule

La Maca favorise la vitalité et les Performances physiques

Ses origines :

La **Maca** ou « Ginseng peruvien » (famille des Brassicacées) était déjà cultivée par les Incas il y a 2000 ans.

Ce sont les Incas qui ont conseillé aux premiers Espagnols de donner de la Maca aux animaux d'élevage qui avaient du mal à se reproduire.

La racine de Maca est aujourd'hui encore consommée dans l'alimentation courante, notamment sous forme de porridge ou de boisson fermentée (« Maca chicha »).

Les populations vivant sur les hauts plateaux montagneux la surnomment « Racine sacrée des dieux » et considèrent qu'elle leur procure une meilleure résistance au froid et aux agressions climatiques.

Ses bienfaits :

La Maca est traditionnellement utilisée pour favoriser vitalité et énergie, et pour entretenir les performances physiques.

Retrouvez la MACA chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Maca 20 ampoules BIO
Agriculture Pérou

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Maca 90 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

MANGOUSTAN PAPAYE

Garcinia mangostana
Partie utilisée : Fruit

Carica papaya
Partie utilisée : Fruit

Le Mangoustan :

Le **Mangoustan** (famille des Clusiacées) est un fruit arrondi, violacé, de la taille d'une balle de golf. Sa peau est épaisse et amère. Le fruit renferme une chair blanche divisée en cinq à six quartiers. La peau du fruit du mangoustanier était utilisée dans les pharmacopées asiatiques traditionnelles. Depuis quelques années, c'est surtout le fruit, le Mangoustan, qui retient l'attention des Occidentaux. La Reine Victoria d'Angleterre aurait fait du Mangoustan son fruit favori, offrant même le titre de Chevalier à quiconque pouvait lui en assurer un approvisionnement régulier.

La Papaye :

La **Papaye** (famille des Caricacées) est le troisième fruit tropical le plus cultivé au monde, et plus de la moitié de la production provient d'Amérique latine et des Caraïbes. Elle est traditionnellement consommée depuis des siècles sous forme séchée, entre autres en mélanges de fruits, de noix et de graines, très populaires en collation.

Recette :
Smoothie à la Papaye BIO

Ingrédients (2 personnes) : 1 Papaye BIO coupée en petit morceaux - 1 yaourt nature ou au soja - Un peu de sucre selon les goûts - Du jus d'orange BIO frais - Quelques feuilles de menthe - Le jus d'un demi citron - 8 glaçons

Mixez le tout et dégustez aussitôt !

L'astuce :
Vous pouvez remplacer le jus d'orange par des ampoules de Mangoustan/Papaye.

Retrouvez le MANGOUSTAN et la PAPAYE chez SUPER DIET
Complément alimentaire

DUO
Mangoustan - Papaye
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1 à 2 x / jour

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

MARRONNIER D'INDE

Aesculus hippocastanum
Partie utilisée : Graine
Le Marronnier d'Inde favorise la Circulation

Le Marronnier d'Inde :

Originaire des Balkans, le **Marronnier d'Inde** est un arbre d'ornement majestueux courant dans les jardins publics (20 à 30 m de haut). Le fruit est une capsule épineuse contenant la graine globuleuse, que l'on récolte en septembre et octobre. A des fins ornementales, le Marronnier d'Inde a été acclimaté en France au XVII^{ème} siècle. Les graines fraîches, encore appelées fruits, de cette espèce ont été utilisées dès la fin du siècle dernier. Certains remèdes de « bonne fame » (« fama » : « réputation », en latin) ont traversé les siècles. Garder dans sa poche un ou deux marrons et les remplacer lorsqu'ils sont devenus durs, permettrait d'éloigner les désagréments articulaires.

Ses bienfaits :

Le Marronnier d'Inde est reconnu pour soutenir la circulation et apaiser les jambes lourdes. Il est très souvent associé à l'Hamamélis.

HAMAMÉLIS

Hamamelis virginiana
Partie utilisée : Feuille
L'Hamamélis contribue à une circulation normale

Hamamélis :

Originaire d'Amérique du Nord, l'**Hamamélis** est un arbuste qui a pu être cultivé en Europe sur sols acides et profonds. Il est assez semblable d'aspect au Noisetier, d'ailleurs on le nomme aussi « Noisetier de la sorcière ». Les feuilles pouvant atteindre 15 cm de long deviennent rouge foncé en séchant. Anciennement utilisé par les Indiens, on le découvrit en Europe à la fin du siècle dernier.

Ses bienfaits :

La bibliographie de l'Hamamélis indique que sa feuille séchée est utilisée pour contribuer à une circulation normale.

Retrouvez le MARRONNIER D'INDE et l'HAMAMÉLIS chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

DUO
Marronnier d'Inde - Hamamélis
20 ampoules BIO
Agriculture France

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

QUATUOR
Ginkgo - Hamamélis - Vigne rouge - Marronnier d'Inde
20 ampoules BIO

Conseil d'utilisation :
1x / jour

QUATUOR
Marronnier d'Inde - Vigne Rouge - Hamamélis - Ginkgo Biloba
200 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Ne convient pas en cas d'hypersensibilité au ginkgo. Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'anti-coagulants ou d'anti-agrégants plaquettaires. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

MENTHE POIVRÉE

Mentha piperita

Partie utilisée : Feuille

La Menthe poivrée favorise un bon fonctionnement de l'appareil Digestif.

Ses origines :

La **Menthe poivrée** (famille des Lamiacées) pousse à l'état sauvage dans des fossés au bord des routes. Elle est aussi cultivée sur de grandes étendues en France, Italie et Amérique. C'est une plante vivace, au goût et à l'odeur caractéristiques de la Menthe.

Ses particularités :

Les feuilles de Menthe poivrée sont très riches en huile essentielle : 10 à 30 ml par kilogramme de feuilles sèches. Elle est donc principalement cultivée pour son huile essentielle, utilisée comme aromatisant aussi bien pour les produits pharmaceutiques que pour l'hygiène, etc. Mais les principaux consommateurs restent les liquoristeries et confiseries !

Ses bienfaits :

La Menthe poivrée occupe une place privilégiée pour ses propriétés digestives. Elle contribue à un fonctionnement normal du système intestinal.

Trucs et astuces :

Quelques feuilles de menthe fraîche jetées dans l'eau d'un vase font tenir le bouquet plus longtemps !

Retrouvez la MENTHE POIVRÉE chez SUPER DIET Compléments alimentaires

DUO
Fenouil - Menthe poivrée
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Ne convient pas en cas d'hypersensibilité à l'anéthol. Non destiné à des enfants de moins de 12 ans. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Retrouvez également la menthe poivrée dans l'Argile verte

Argile Verte - Menthe poivrée
250 comprimés

Conseil d'utilisation :
8 x max/ jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux personnes prenant simultanément des médicaments. Un délai d'au moins deux heures doit être respecté entre la prise d'argile verte et celle des médicaments. A consommer pendant une durée limitée. En cas de calculs biliaires, demandez un avis médical. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

MILLEPERTUIS

Hypericum perforatum

Partie utilisée : Fleur

Le Millepertuis est reconnu pour favoriser la Détente

Ses origines :

Le **Millepertuis** (famille des Hypéracées) est une plante originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient qui est aujourd'hui naturalisée partout.

Vers la fin du Moyen Âge, son utilisation pour favoriser le bien-être mental a pris le pas sur les autres usages externes qui lui étaient également reconnus dans l'Antiquité. On considerait alors le Millepertuis comme une plante capable de chasser les « mauvais esprits ».

Ses particularités :

Le nom de Millepertuis signifie mille-trous, en référence aux nombreux petits trous qui percent la fleur. C'est une plante vivace dont la fleur est d'un beau jaune vif. Comme elle fleurit à l'époque de la Saint Jean, on l'appelle également « herbe de la Saint Jean ». Il existe également d'autres appellations populaires : « chasse diable », « herbe aux fées », « herbe aux brûlures »...

Ses bienfaits :

Le Millepertuis est la plante du bon moral. Il favorise ainsi la détente.

Retrouvez le MILLEPERTUIS chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Millerpertuis
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Retrouvez également le Millepertuis dans le complexe Zeniflore

Zeniflore
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.

MYRTILLE

Vaccinium myrtillus

Partie utilisée : Fruit

Ses origines :

La **Myrtille** ou « Airelle myrtille », (famille des Ericacées) est connue sous le nom de Bleuet au Canada. C'est un sous-arbrisseau vivace à feuilles caduques dont les fruits sont des baies globuleuses bleues et charnues. Elle est particulièrement abondante dans les sous-bois siliceux des régions montagneuses de l'hémisphère nord (en France : Vosges, Massif Central et même Massif Armoricain).

Ses particularités :

La Myrtille est bien connue pour les qualités gustatives de ses baies à la saveur douce, légèrement acidulée et sucrée.

Au sens culinaire, on fait la distinction entre les myrtilles (bleues et plutôt sucrées) et les airelles (rouges et plutôt acidulées).

Le saviez vous ?

La cueillette des myrtilles est réglementée en France. Ainsi, dans les parcs régionaux, sa récolte n'est autorisée que de juillet à décembre pour une consommation familiale uniquement.

Retrouvez la MYRTILLE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Pur Jus de Myrtille
20 ampoules BIO
Agriculture UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Myrtille
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous êtes enceinte ou allaitante, demandez l'avis de votre médecin.

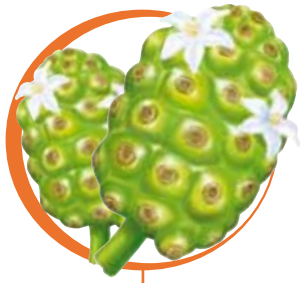
Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

NONI

Morinda citrifolia

Partie utilisée : Fruit

Le Noni favorise les Performances physiques



Ses origines :

Le **Noni** ou « Fruit sacré de tahiti » (famille des Rubiacées) est originaire des pays tropicaux tels que les îles du Pacifique et en particulier la Polynésie Française, où le sol corallien et volcanique sur lequel il pousse est riche en minéraux. Il est présent à l'état sauvage sur des arbustes de 3 à 6 mètres de hauteur. Le fruit est récolté à maturité, lorsqu'il devient blanc et mou.

Ses particularités :

Les vertus du Noni sont exploitées depuis plus de 2000 ans par les Polynésiens. Les connaissances et les recherches en Occident sur les propriétés multiples du Noni remontent à 1950. Il est obtenu par pression mécanique des fruits à maturation.

Ses bienfaits :

Il est reconnu pour favoriser les performances physiques et mentales.

Si le goût vous est vraiment désagréable, Les Laboratoires Super Diet vous proposent le ***Noni+****, qui associe le Pur jus de Noni à des jus Bio de pomme et myrtille, pour un goût fruité !*

Retrouvez le NONI chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Pur Jus de Noni
20 ampoules BIO
Agriculture Tahiti

Conseil d'utilisation :
1 à 2 max / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Noni+
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseils d'utilisation :
maxi 2x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

OLIVIER

Olea europaea

Partie utilisée : Feuille

L'Olivier participe au bon fonctionnement Cardiovasculaire

Ses origines :

Curieusement, dans l'Antiquité, les feuilles d'**Olivier** n'étaient prisées que pour leurs symboles : la gloire et la paix. Ce n'est qu'au début du siècle que l'on s'est vraiment intéressé à ses propriétés sur le corps humain.

L'Olivier (famille des Oléacées) est un arbre des régions méditerranéennes à l'écorce crevassée et aux feuilles persistantes. Il est connu depuis des millénaires et l'observation de ses vertus est très ancienne. Son fruit, l'olive, est très riche en huile et volontiers consommé sous forme d'olives vertes ou noires.

On cultive l'Olivier depuis au moins 3 500 ans avant notre ère, pour ses fruits et pour l'huile qu'on en tire. Le nom scientifique de l'arbre, Olea, vient d'un mot qui signifiait « huile » chez les Grecs de l'Antiquité.

Ses particularités :

Dans l'Olivier tout est bon ! Non seulement l'huile extraite des olives, mais aussi les feuilles possèdant de multiples propriétés.

Ses bienfaits :

La feuille d'Olivier est reconnue pour participer au bon fonctionnement cardiovasculaire.

Retrouvez l'OLIVIER chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Olivier 20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour
Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Olivier 80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
2 x / jour

QUATUOR
Ail - Olivier -
Tilleul - Aubépine
150 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

ORANGE AMERE

Citrus aurantium

Parties utilisées : Feuille et rameau

L'Orange amère est reconnue pour ses propriétés Apaisantes et Rafraîchissantes.

Ses origines :

L'**Orange amère** (famille des Rutacées) est le fruit du bigaradier. Depuis son centre d'origine dans le sud-est de l'Asie, en passant par l'Égypte, l'Arabie et la Syrie, la culture de cet arbre et les usages culinaires et aromatiques de son fruit ont conquis l'Asie et l'Europe. La différence principale entre l'oranger amère et l'oranger doux réside dans l'amertume et l'acidité du suc contenu dans le fruit.

Ses particularités :

Les fleurs au parfum intense constituent la base de l'eau de fleur d'oranger. Le fruit, de saveur amère donne une confiture appréciée.

Ses bienfaits :

Les huiles essentielles d'Orange amère sont utilisées en industrie agroalimentaire pour aromatiser boissons et préparations culinaires ainsi qu'en parfumerie. En usage externe, l'huile essentielle d'orange amère favorise l'apaisement et la fraîcheur de la peau.

Retrouvez l'ORANGE AMÈRE chez SUPER DIET

Crème apaisante après moustiques CALMOFITOL

Action apaisante et rafraîchissante
Camomille - Orange amère - Lavande bio
Tube de 40 g
Certifié BIO

Mode d'emploi :
Appliquer une noisette de crème sur les zones concernées et masser jusqu'à absorption. Renouveler l'application si nécessaire. S'utilise sur le visage et le corps.

Précautions d'emploi :
Usage externe. Éviter les yeux et les muqueuses. Ne pas utiliser en cas d'allergies à l'un des constituants.

ORTIE PIQUANTE

Urtica dioica

Partie utilisée : Feuille

L'Ortie favorise le bien-être des Articulations

Ses origines :

L'**Ortie piquante** ou « Ortie commune », *Urtica dioica* (famille des Urticacées), est une herbe aimant les sols riches en azote et qui pousse communément dans les haies, les fossés, les décombres et autour des habitations. Considérée comme une mauvaise herbe car très envahissante, elle brûle la peau dès qu'on la frôle. Aujourd'hui, sa feuille est une source industrielle de chlorophylle, le pigment végétal qui donne leur couleur verte aux feuilles.

Ses particularités :

Les racines et les feuilles irritantes de cette « mauvaise herbe » sont de véritables trésors…

Les feuilles d'Ortie sont comestibles. Par la variété des composés retrouvés dans la feuille d'Ortie piquante, de nombreuses propriétés leur ont été attribuées, et ce dès l'Antiquité.

Ses bienfaits :

La feuille d'Ortie piquante est traditionnellement utilisée pour favoriser la mobilité et la souplesse des articulations.

L'astuce :

Vous vous êtes frotté à l'Ortie piquante ?
Pour apaiser les démangeaisons, appliquez un coton ou un linge imbibé de vinaigre de vin jusqu'à disparition de la sensation de brûlure.

Retrouvez l'ORTIE PIQUANTE chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Ortie Piquante
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

QUATUOR
Curcuma - Cassis - Harpagophytum - Ortie
150 gélules de plantes BIO

Conseils d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous êtes enceinte ou allaitante, demander l'avis de votre médecin.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

PAMPLEMOUSSE

Citrus paradisi / C. grandis

Parties utilisées : Pépin et péricarpe

Le pépin de pamplemousse contient naturellement des bioflavonoïdes

Ses origines :

Le nom « **Pamplemousse** » daterait du XVII[e] siècle et serait issu du néerlandais *pompelmoes*, pompel signifiant « épais » et limoes, « citron ». Le fruit actuel appartient à l'espèce Citrus, apparue suite à un croisement entre un pamplemoussier primitif et un oranger.

Ses particularités :

Son fruit à l'écorce de couleur jaune ou rose est une baie comestible légèrement sucrée composée d'une douzaine de quartiers. Il pousse en grappes d'où son nom anglais de « grapefruit ». L'arbre est particulièrement résistant au froid, mais ses fruits arrivent à maturité uniquement lors d'une période minimale de chaleur.

Ses bienfaits :

Les bioflavonoïdes sont des molécules présentes naturellement dans les fruits et légumes, mais le pamplemousse, et en particulier ses pépins, est l'un des végétaux qui en concentrent le plus.

Retrouvez le PAMPLEMOUSSE chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Extrait de pépins de pamplemousse
20 ampoules BIO
Agriculture non UE
3 mg de bioflavonoides / 30ml

Conseil d'utilisation :
Max 2 x / jour

Précautions d'emploi :
Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Extrait de pépins
de pamplemousse 1120 mg
Agriculture UE
1120 mg / 100 ml

Conseil d'utilisation :
13 gouttes, trois fois par jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Si vous suivez un traitement demandez l'avis de votre médecin.

Retrouvez également le pamplemousse dans l'EPP sans alcool et l'EPP 1120 mg

Extrait de pamplemousse
Pépins et Péricarpes
sans alcool
Agriculture non UE
400 mg de bioflavonoides / 100 ml

Conseil d'utilisation :
10 à 30 gouttes, trois fois par jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Si vous suivez un traitement demandez l'avis de votre médecin.

PASSIFLORE

Passiflora incarnata

Partie utilisée : Partie aérienne

La Passiflore favorise la Détente

Ses origines :

La **Passiflore** est aussi appelée « Fleur de la passion » (famille des Passifloracées) ; elle donne un fruit délicieux, le fameux « fruit de la passion ». Son nom lui a été donné par les Jésuites qui l'ont ramenée en France au 17ème siècle, car ils ont vu dans la forme de sa fleur, de couleur blanc-violet, les instruments de la passion du Christ : les 5 étamines représentent les cicatrices, les 3 stigmates les clous de la croix.

Ses particularités :

C'est une plante grimpante qui se fixe au support à l'aide de vrilles qui se développent à l'aisselle des feuilles. Elle était déjà utilisée par les Aztèques pour ses propriétés relaxantes, qui seraient issues de la synergie des composés présents dans les parties aériennes de la plante.

Ses bienfaits :

La Passiflore favorise la relaxation, le bien-être mental. Elle aide au maintien d'un bon sommeil.

Il est également intéressant de l'associer à l'Aubépine.

Retrouvez la PASSIFLORE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Passiflore 20 ampoules BIO
Agriculture France

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

DUO
Passiflore - Aubépine
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Passiflore - Aubépine
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
2 x / jour

Passiflore
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
La passiflore est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, notamment en cas de prise simultanée de sédatifs.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

PENSÉE SAUVAGE

Viola tricolor arvensis

Partie utilisée : Partie aérienne fleurie

La Pensée sauvage favorise la Beauté de la Peau

Ses origines :

La **Pensée sauvage** ou « Violette tricolore » (famille des Violacées) doit son surnom à ses fleurs qui ont des nuances variées : violettes, jaunes et blanches. Très répandue en France et dans toute l'Europe (mais aussi en Asie et au Nord de l'Afrique), la Pensée sauvage est une plante vivace, que l'on peut voir dans les champs et les endroits incultes.

Ses particularités :

La poudre de Pensée sauvage séchée était utilisée dès le Moyen-Âge pour se farder le visage. Cette poudre tirant sur le mauve, donnait au visage un teint très pâle. Les parties aériennes de la plante, à l'état sauvage, sont récoltées avant épanouissement complet. Elle est aussi cultivée en France et en Belgique.

Ses bienfaits :

La pensée sauvage participe au maintien d'une peau nette.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec le Quatuor Bardane - Pissenlit - Carotte - Fumeterre.

Retrouvez la PENSÉE SAUVAGE chez SUPER DIET Compléments alimentaires

DUO
Bardane - Pensée sauvage
20 ampoules BIO
Agriculture UE

QUATUOR
Bardane - Pensée sauvage - Pissenlit - Carotte
20 ampoules BIO
Agriculture UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

QUATUOR
Bardane - Pissenlit
Carotte - Fumeterre
150 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous êtes enceinte ou allaitante, demander l'avis de votre médecin.

PISSENLIT

Taraxacum dens leonis

Partie utilisée : Racine

Le Pissenlit favorise l'Elimination

Ses origines :

Le **Pissenlit** ou « Dent de lion » (famille des Astéracées) doit son nom à la forme très découpée de ses feuilles. Très commune et bien reconnaissable par ses fleurs jaunes en rosette, il se rencontre à l'état sauvage dans toute l'Europe, en Inde, Chine, Amérique, Afrique du Nord. C'est une plante amère dont les feuilles se mangent en salade.

Ses particularités :

Le Pissenlit pousse un peu partout, au désespoir des jardiniers et à la grande joie des amateurs de phyto !

Dès l'Antiquité, le Pissenlit était considéré comme une plante diurétique. Au Moyen-Âge, dans les chroniques du XIII^{ème} et XIV^{ème} siècle, le Pissenlit était désigné sous le nom « herba urinaria ».

Ses bienfaits :

La racine de Pissenlit est reconnue pour favoriser la digestion. Elle participe également au confort urinaire, c'est un dépuratif reconnu pour favoriser l'élimination de l'eau et des toxines.

L'astuce :

Traditionnellement, en usage externe le Pissenlit a des propriétés adoucissantes. Le liquide laiteux qui perle de la coupe de ses tiges serait utile pour lutter contre les verrues. Certains frottent leurs verrues avec ce liquide 2 à 3 fois par jour.

Retrouvez le PISSENLIT chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Pissenlit 20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pissenlit - Bouleau
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Si vous êtes enceinte ou allaitante, demandez l'avis de votre médecin. Déconseillé en cas de traitement avec des diurétiques, en cas de pathologies liées à la sphère gastro-intestinale, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

PRÊLE

Equisetum arvense

Partie utilisée : Partie aérienne stérile

La Prêle favorise la Minéralisation

Ses origines :

La **Prêle** ou « Queue de cheval » (famille des Equisetacées) doit son surnom à l'aspect de ses tiges filiformes. C'est une plante vivace poussant partout en Europe sur les terrains vagues, les bords de route, dans les dunes. Elle est friande des champs humides argilo-siliceux des zones tempérées de l'hémisphère Nord.

Ses particularités :

Les anciens tenaient la Prêle en haute estime, parmi les plantes qui furent, pendant des siècles, considérées comme une panacée.

Ses bienfaits :

La partie aérienne stérile de la Prêle favorise l'élimination rénale et la reminéralisation. Elle est souvent associée à l'Harpagophytum.

Retrouvez la PRÊLE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Prêle
20 ampoules BIO
Agriculture France

DUO
Prêle - Harpagophytum
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Existe aussi en gélules et comprimés

Prêle
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
2 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Prêle
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

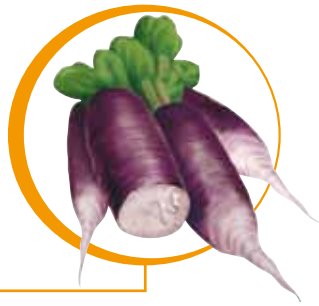
Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes Déconseillé en cas de traitement avec des diurétiques ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

RADIS NOIR

Raphanus sativus niger

Partie utilisée : Racine



Ses origines :

Légume originaire d'Asie, à la peau noire et à la chair blanche, le **Radis noir** a une saveur piquante. On sait que les Égyptiens le cultivaient déjà à l'époque des pharaons, car on a trouvé, dans le temple de Karnak, des hiéroglyphes le représentant.

Ses particularités :

Les vertus bienfaisantes du Radis noir sont héritées de traditions ancestrales. Il se consomme aujourd'hui cuit, comme un navet, ou cru, râpé en salade avec un peu de crème.

Le saviez vous ?

Le sirop de Radis noir : Creusez la racine et remplissez la de sucre candi ou placez-le dans un plat en alternant couche de radis noir tranché et sucre : après une nuit de macération vous obtiendrez un sirop que nos grand-mères utilisaient comme remède contre la toux.

Retrouvez le RADIS NOIR chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

DUO
Radis noir - Artichaut
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Ne convient pas en cas d'allergie à l'Artichaut ou aux Astéracées.
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Existe aussi en comprimés et gélules

Radis noir
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
2 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

QUATUOR
Radis noir - Desmodium - Artichaut - Romarin
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Ne convient pas en cas d'allergie à l'Artichaut ou aux Astéracées.
Si vous suivez un traitement, demandez l'avis de votre médecin. Réservé à l'adulte.
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

REINE DES PRÉS

Spiraea ulmaria

Partie utilisée : Sommité fleurie

La Reine des prés favorise l'Elimination Rénale

Ses origines :

La **Reine des prés** ou « Ulmaire » (famille des Rosacées) est considérée comme la reine des prairies car c'est aussi la plus grande et la plus élégante plante, vivace à tige rougeâtre de 1,50 mètre de hauteur. Originaire d'Europe, on la trouve aujourd'hui aussi en Amérique du Nord. Elle est en revanche absente de la région méditerranéenne. La récolte est effectuée avant ouverture complète des fleurs, pour éviter une coloration brunâtre.

Ses particularités :

La Reine des prés est à l'origine d'une des découvertes scientifiques les plus grandes. C'est en 1853 que le chimiste Charles Frédéric GERHAROT a découvert l'acide acétylsalicylique (l'aspirine) un dérivé d'une molécule que la Reine des prés contient naturellement (comme le Saule).

Ses bienfaits :

La bibliographie de la Reine des prés indique qu'elle est traditionnellement utilisée pour faciliter les fonctions d'élimination et de drainage.

Retrouvez la REINE DES PRÉS chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Reine des Prés
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :

1x / jour

Précautions d'emploi :
L'emploi est déconseillé aux personnes souffrant d'allergie aux dérivés salicylés. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Reine des Prés
80 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :

2 x / jour

QUATUOR
Fenouil - Reine des prés - Thé Vert - Bouleau
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :

1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. La Reine des près contient des Salicylates. Ne convient pas en cas d'hypersensibilité à l'Anéthol.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas
www.mangerbouger.fr

RHODIOLA

Rhodiola rosea

Partie utilisée : Racine

Le Rhodiola contribue à l'équilibre émotionnel et physique

Ses origines :

Amoureux des altitudes élevées allant de 2500 à 4500 mètres, le **Rhodiola** pousse dans le grand froid des régions rocailleuses, sablonneuses ou sèches. Il est cueilli à pleine maturité et atteint alors 70 cm de hauteur.

Ses particularités :

Les Vikings l'utilisaient déjà pour augmenter leur résistance physique et leur endurance. Elle fait partie de la famille des plantes adaptogènes, comme le Ginseng ou la Maca : elle permet à l'organisme de s'adapter aux différents stress. Les adaptogènes augmentent l'endurance et la vigilance mentale et diminuent la sensation de stress et de fatigue.

Ses bienfaits :

Le Rhodiola contribue au bien être émotionnel et physique. Elle permet aux personnes anxieuses ou stressées de trouver un apaisement.

Retrouvez le RHODIOLA chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Rhodiola Gélules
90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

QUATUOR
Rhodiola - Bacopa - Sauge - Ginkgo biloba
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1 à 2x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'anticoagulants et de médicaments affectant l'agrégation plaquettaire.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant au Ginseng.

Ginseng BIO
150 gélules
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
max 3 x / jour

Précaution d'emploi :
Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

RHUBARBE DE CHINE

Rheum officinalis

Partie utilisée : Racine

La Rhubarbe favorise le Transit intestinal

Ses origines :

La **Rhubarbe de Chine** ou « Rhubarbe vraie » (famille des Polygonacées) est originaire d'Asie et utilisée depuis plus de 2000 ans en Orient. Cette plante pousse en Occident depuis 1732.

Ses particularités :

On doit distinguer la Rhubarbe de Chine de la Rhubarbe des jardins. Celle-ci est utilisée à des fins ornementales et pour ses pétioles comestibles (tiges de la feuille), délicieux en compotes et confitures. La Rhubarbe des jardins est la seule à contenir un composé fluorescent lors d'une analyse : le rhaponticoside, qui lui donne son autre nom : RHAPONTIC.

Ses bienfaits :

La Rhubarbe de Chine est traditionnellement appréciée pour les proprieties de ses raciness : elle est reputes pour ses proprieties drainantes, elle favoriserait également le confort digestif. Elle est récommandée pour favoriser une bonne fonction intestinal et un bon transit.

Améliorez simplement votre transit ?

- Privilégiez une alimentation légère et évitez de grignoter entre les repas : cela sollicite inutilement vos intestins.

- Buvez régulièrement : cela hydratera vos selles et facilitera donc leur élimination.

- Bougez : une activité physique régulière active vos intestins.

- Prenez le temps de vous relaxer car le stress a tendance à perturber le transit.

Retrouvez la RHUBARBE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Axarola Bio tisanes :
Prendre 2 tisanes par jour.
Mettre un sachet dans une tasse, verser l'eau frémissante et laisser infuser 3 à 5 minutes.
Précautions d'emploi :
Contient de la Réglisse. Les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter toute consommation excessive. Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.

Agriculture UE / non UE
Axarola Bio 100 comprimés :
1 à 4 comprimés le soir.
Commencez par 1 comprimé par jour.
Précautions d'emploi :
Ce complément doit être utilisé pendant de courtes périodes. Ne pas consommer de façon prolongée (durée maximale de prise : 10 jours). Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.

HYGIAFLORE 150 comprimés
Conseil d'utilisation :
1 à 4 comprimés par jour, selon votre équilibre personnel, de préférence le soir au coucher.
Précautions d'emploi :
Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.

ROMARIN

Rosmarinus officinalis

Parties utilisées : Feuille

Le Romarin est reconnu pour ses vertus Digestives

Ses origines :

Le **Romarin** (famille des Lamiacées) est une plante vivace arbustive originaire des maquis, garrigues et rocailles du bassin méditerranéen. De nos jours, le Romarin est cultivé dans de nombreux pays, en raison de son allure élancée qui convient particulièrement aux petites haies des jardins mais également pour sa flaveur culinaire.

Ses particularités :

Le Romarin possède de nombreuses vertus phyto, mais c'est aussi une herbe condimentaire et une plante mellifère (le miel de Romarin est très réputé), ainsi qu'un produit fréquemment utilisé en parfumerie.

Ses bienfaits :

Les feuilles de Romarin sont traditionnellement utilisées pour leur action bénéfique sur la digestion. En effet, le Romarin favorise la fonction hépatique, participe au bon fonctionnement du canal biliaire et contribue ainsi au confort digestif.

Retrouvez le ROMARIN chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Radis Noir - Desmodium - Artichaut - Romarin
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Ne convient pas en cas d'allergie à l'artichaut ou aux Astéracées. Si vous suivez un traitement, demandez l'avis de votre médecin. Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Retrouvez le Romarin dans notre complexe Drainaflore Bio

Selon les principes fondamentaux de la naturopathie, il est important de stimuler les émonctoires, organes chargés d'éliminer les toxines. Drainaflore Bio est un complexe exclusif de 15 plantes Bio. Particulièrement intéressant aux changements de saison, avant un programme minceur et à chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

Drainaflore
20 ampoules BIO

Conseils d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. La reine des près contient des salicylates.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

SAUGE

Salvia officinalis

Partie utilisée : Feuille

La Sauge favorise le Bien-être féminin

Ses origines :

La **Sauge** ou « Sauge officinale » (famille des Lamiacées) est un sous-arbuste vivace qui pousse spontanément sur les terres sèches et caillouteuses des pourtours méditerranéens. Elle affectionne les sites bien ensoleillés et les sols bien drainés.

Elle fut introduite en Europe de l'Est et du Nord au Moyen Âge, puis en Amérique au XVII^{e} siècle. Les feuilles vert pâle sont veloutées et épaisses. Déjà connue à l'époque des pharaons, la Sauge a traversé les siècles et les continents aussi bien comme aromate que comme plante d'herboristerie.

Ses bienfaits :

La Sauge favorise le bien-être féminin au cours de la période menstruelle et de la ménopause. Elle est également reconnue pour contribuer au maintien d'une sudation normale.

Retrouvez la SAUGE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Sauge 20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme avec le complexe Phytofemme aux isoflavones.

Phytofemme
30 comprimés
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
max 1 x / jour

Précaution d'emploi :
Ce produit convient aux femmes en période de ménopause. 1 comprimé contient 37,5 mg d'isoflavones exprimés en équivalents aglycone (famille des phyto-oestrogènes). Ne pas dépasser 1 mg d'isoflavones aglycones par kilo de poids corporel et par jour. Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. Parlez-en à votre médecin.

SHIITAKÉ

Lentinus edodes

Partie utilisée : Chapeau

Ses origines :

Le **Shiitaké** ou « Champignon du samouraï » est cultivé depuis environ 2000 ans en Chine et au Japon. Champignon de longévité, il doit son surnom aux japonais où il était réservé à l'empereur et à ses fidèles. Surnommé « Elixir de vie » en Chine d'où il est issu, le Shiitaké y fait depuis toujours partie de l'art culinaire et revêt même une importance religieuse.

La particularité des champignons Super Diet :

Nous avons choisi des champignons cultivés en pots sur un substrat de chanvre, sciure et de son de blé biologique. Ils sont cultivés dans une champignonnière française en privilégiant une méthode traditionnelle japonaise de germination.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme avec le lait de jument.

Lait de jument 90 gélules
Agriculture UE/Non UE

Conseil d'utilisation :
max 3 x / jour

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Le produit n'est pas destiné à être dilué ou reconstitué. Le produit n'est pas destiné à l'alimentation des nourrissons de moins de douze mois et des enfants en bas âge.

Retrouvez le SHIITAKÉ chez SUPER DIET
Compléments alimentaires

Shiitaké 20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Retrouvez le Shiitaké Bio dans notre complexe Shiitaké-Reishi-Maitaké

Shiitaké + 20 ampoules BIO
Agriculture UE

Conseil d'utilisation :
1 à 2x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

SPIRULINE

Spirulina platensis

Partie utilisée : Algue entière

La Spiruline est une source naturelle de protéines

Ses origines :

Apparue sur notre planète il y a 3,5 milliards d'années, la **Spiruline** est une algue microscopique unicellulaire d'eau douce.

Elle vit dans les lacs aux eaux alcalines riches en bicarbonates de sodium.

Les Mayas utilisaient déjà la Spiruline comme aliment vital, tandis que les Aztèques la mélangeaient au maïs donnant une sorte de pain qu'ils nommaient Tecuiltal. Les Incas, quant à eux, se baignaient dans le lac Huacachina tapissé de Spiruline pour traiter divers maux.

Ses particularités :

Sa richesse incomparable en protéines explique l'intérêt de la Spiruline : minimum 60%.

Elle est encore utilisée au Tchad sous le nom de Dihé. Elle est associée dans les plats au millet, légumes, oignons et épices.

Ses bienfaits :

Excellent complément alimentaire, la Spiruline est conseillée en cas d'alimentation pauvre en protéines ou pour revitaliser l'organisme. Elle apporte les éléments nécessaires pour favoriser une résistance à la fatigue.

Retrouvez la SPIRULINE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

Spiruline 150 gélules

Conseils d'utilisation :
5 x gélules / jour

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant au Sélénium ACE.

Sélénium ACE 150 gélules

Conseil d'utilisation :
3 x gélules / jour
de préférence le matin

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'anti-coagulants ou d'anti-agrégants plaquettaires.

THÉ VERT

Camellia sinensis

Partie utilisée : Feuille

Le Thé vert favorise la Minceur

Ses origines :

Le **Thé vert** provient du théier, un arbuste de 1 à 3 mètres de hauteur qui pousse en Inde, à Ceylan et en Chine. A l'état sauvage, il peut atteindre 10 mètres. Selon une légende chinoise, l'utilisation du thé comme boisson serait apparue en 2737 avant notre ère. On raconte que l'empereur Shen Nong faisait la sieste sous un arbre, quand des feuilles tombèrent dans son eau chaude. Se réveillant, il goûta cette boisson au parfum délicieux et, l'appréciant, incita tous ses sujets à faire de cette infusion leur boisson favorite. Ainsi naquit le thé…

Ses particularités :

Pour la plupart des thés (thé noir, thé rouge…), les feuilles subissent ensuite une fermentation, qui va oxyder le thé et lui donner sa couleur brune si prononcée. Cependant, la particularité des thés verts est de ne pas subir de fermentation.

Ses bienfaits :

Le Thé vert, par ses nombreux composants, contribue au contrôle du poids en favorisant le métabolisme des lipides et leur dégradation en complément de mesures alimentaires adaptées.

Le Thé vert est souvent associé aux Algues laminaires :

Les Algues laminaires sont récoltées naturellement dans l'océan ou dans la mer ; ce sont des algues brunes fixées aux rochers, abondantes sur les côtes de l'Atlantique et de la Manche. Les laminaires ont besoin de lumière naturelle pour vivre. On utilise le thalle desséché de l'Algue laminaire.

Retrouvez le THÉ VERT chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Fenouil - Reine des prés - Thé Vert - Bouleau
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. La reine des près contient des salicylates. Ne convient pas en cas d'hypersensibilité à l'Anéthol.

Thé Vert 90 gélules de plantes BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

DUO
Thé Vert - Algues Laminaires
20 ampoules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

TILLEUL

Tilia cordata / T. platyphyllos

Partie utilisée : Aubier

L'Aubier de Tilleul favorise la Digestion

Ses origines :

Les **Tilleuls** (famille des Tiliacées) sont de grands arbres (20 - 30 m de haut) à écorce lisse et grise. Au Moyen Âge, un décret royal ordonna de planter dans les parcs, aux bords des avenues, des Tilleuls dont la récolte était réservée aux hôpitaux.

Ses particularités :

On peut utiliser l'inflorescence entière et séchée, parfois utilisée dans la préparation d'infusions. Les fleurs sont légèrement parfumées. On utilise également l'aubier, qui est la zone où circule la sève. C'est le bois tendre situé entre le coeur et l'écorce de l'arbre.

Ses bienfaits :

L'Aubier possède des propriétés différentes des fleurs de Tilleul. Il est traditionnellement utilisé pour faciliter la digestion.

Retrouvez l'AUBIER DE TILLEUL chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Aubier de Tilleul
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme avec le complexe Digiaflore.

Digiaflore 20 ampoule BIO
Agriculture UE

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précaution d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

VALERIANE

Valeriana officinalis L.

Partie utilisée : Racine

La Valériane favorise la Détente

Ses origines :

La **Valériane** est une plante robuste, bisannuelle, qui aime côtoyer les lieux humides. Son odeur est puissante et caractéristique.

Sa racine latine Valere signifie « bien se porter »

Ses bienfaits :

La Valériane est connue pour ses propriétés calmantes et décontractantes : elle favorise l'endormissement, et un sommeil calme et réparateur. Elle complète très bien l'action de la Mélisse, du Houblon ou encore de la Passiflore.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant avec Omegacalm.

Retrouvez la VALERIANE chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

QUATUOR
Basilic - Mélisse -
Valériane - Houblon
150 gélules BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis d'un spécialiste. En cas de prise simultanée de médicaments à effet sédatif, demandez l'avis de votre médecin.

Omégacalm
120 capsules

Conseil d'utilisation :
4 x / jour

Valériane 90 gélules
de plantes BIO :
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. En cas de prise simultanée de médicaments à effet sédatif, demandez l'avis de votre médecin.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

VIGNE ROUGE

Vitis vinifera

Partie utilisée : Feuille

La Vigne rouge favorise la Circulation

Ses origines :

Originaire d'Asie mineure, la **Vigne rouge** (famille des Vitacées) est une plante ligneuse, grimpante, munie de vrilles. Issue des vignes à raisin noir et à pulpe rouge, elle voit ses feuilles vertes au printemps se pigmenter progressivement pour prendre une couleur rouge sang à l'automne. Elle est connue depuis des millénaires.

Ses bienfaits :

Les feuilles de Vigne rouge ont une action bénéfique sur la fragilité des petits vaisseaux de la peau, et favorisent la sensation de légèreté des jambes.

Elles favorisent la circulation et la microcirculation, contribuant au maintien de l'intégrité des Vaisseaux sanguins et capillaires.

L'astuce naturo :

En vacances en bord de mer ? Marchez dans l'eau jusqu'à mi-mollet pour un effet positif sur la circulation et asseyez-vous en bord de mer pour vous laisser masser par les vagues : effet détente garanti.

Retrouvez la VIGNE ROUGE chez SUPER DIET Compléments alimentaires

Vigne rouge
20 ampoules BIO
Agriculture France

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Existe aussi en comprimés et gélules

QUATUOR
Ginkgo - Hamamélis - Vigne rouge - Marronnier d'Inde
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
1x / jour

Précautions d'emploi :
Ne convient pas en cas d'hypersensibilité au ginkgo. Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'anticoagulants ou d'anti-agrégants plaquettaires. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Existe aussi en comprimés et gélules

QUATUOR
Marronnier d'Inde - Vigne Rouge - Hamamélis - Ginkgo Biloba
200 comprimés BIO
Agriculture UE / non UE

Conseil d'utilisation :
3 à 6 x / jour

Gel Fluidilège
Certifié BIO sans Parabène
Tube de 100 ml

Conseil d'utilisation :
Faire pénétrer matin et/ou soir une noix de gel sur chaque jambe en massant de la cheville vers la cuisse.

Précaution d'emploi :
Ne pas avaler. Conserver à Température ambiante. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

WAKAMÉ

Undaria pinnatifida

Partie utilisée : Plante entière

Le wakamé est reconnu pour aider au contrôle du poids

Ses origines :

Egalement appelé « Fougère des mers », le **Wakamé** est une algue brune originaire des mers du Japon qui pousse là où le courant est très fort. Nous avons sélectionné une algue sauvage récoltée en France sur l'archipel de Bréhat.

Ses bienfaits :

Le Wakamé est reconnu pour aider au contrôle du poids et à réduire l'appétit.

L'algue BIO :

Le Wakamé sélectionné est certifié Agriculture Biologique. Il provient d'une zone certifiée Natura 2000 et l'eau de mer dans laquelle il est cultivé est régulièrement contrôlée avec un mode de gestion inscrit dans une démarche durable.

Retrouvez le WAKAMÉ chez SUPER DIET

Compléments alimentaires

TRIO
Fucus - Walkamé -
Eau de Mer
20 ampoules BIO
Agriculture France

Conseil d'utilisation :
max 1x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie.

Le conseil du Naturo :

Vous pouvez compléter votre programme en l'associant au CLA.

CLA
120 capsules

Conseil d'utilisation :
3 x / jour

Précautions d'emploi :
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Si vous êtes diabétique, demandez l'avis de votre médecin.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

Manger & Bouger

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

• Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour

qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;

• Manger du pain et des produits céréaliers

des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;

• Consommer 3 produits laitiers par jour

(lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété ;

• Manger de la viande, du poisson

(et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;

• Limiter les matières grasses ajoutées

(beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;

• Limiter le sucre et les produits sucrés

(sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes desserts, etc.) ;

• Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé

• Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas

• Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes

(1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).

• Pratiquer quotidiennement une activité physique

pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

• Concernant les compléments alimentaires

Il est recommandé de respecter les doses conseillées, de veiller à avoir une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des jeunes enfants

www.mangerbouger.fr

Vous êtes exigeant... nous aussi !

Faites le choix d'un fabricant engagé qui partage vos convictions

Fabriqué en France dans nos ateliers

Purs Jus Bio	Extraits Fluides Bio	Gélules Bio	Comprimés Bio
Agriculture France	Agriculture France	Agriculture UE/non UE	Agriculture UE/non UE
• Légumes frais pressés • Pression mécanique à froid • Fabriqués dans nos ateliers - sans alcool - sans colorant - sans conservateur*	• Décoction/Infusion	• Qualité enveloppe poisson Bio • Utilisation de poudres de plantes Bio débactérisées dès que possible	• Additifs alimentaires réduits à leur minimum - extrait concentré. • Utilisation de poudres de plantes Bio débactérisées

Récolte solidaire dans nos régions françaises pour 40% de nos matières premières Bio en coupés menus, poudres ou légumes frais.

SUPER DIET

Fabricant de compléments alimentaires depuis 1961

• **Pionnier en Phyto et avant-gardiste du BIO**
50 ans d'expertise et de passion à votre service
• **Certifié ISO 9001 depuis 2005**, la garantie de la qualité de notre organisation pour un seul objectif : votre satisfaction !

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
WWW.MANGERBOUGER.FR

Pour plus de renseignements,
contactez Anne FLAMENT - Diététicienne DE
N° Indigo 0 825 800 794
0,15 €TTC/MN

Retrouvez tous nos produits et conseils sur notre site internet et rejoignez notre page Facebook

facebook

www.superdiet.fr

*conformément à la réglementation sur les purs jus

RCS 450 829 064 - PHOTOS NON CONTRACTUELLES - crédit photo Photolia

PV01006_